

INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim
(Grande salle)



Début le mercredi 23 septembre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : Animateur

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5UR0432

Prix : **5.00 €**

DESCRIPTION

Qi signifie énergie, l'énergie qui circule dans notre corps. Gong signifie travail, pratique entraînement. Le Qi Gong est une **gymnastique douce**, un ensemble d'exercices lents et doux destinés à améliorer la circulation des énergies et le fonctionnement des organes.

A ces exercices, se rajoute une respiration synchronisée et un travail de concentration sur l'exercice et sur le corps, le Qi Gong est également une **méditation en mouvement**.

Chaque exercice est centré sur une intention et dédié à un travail spécifique. Le Qi Gong s'adresse autant au corps qu'à l'esprit, voilà pourquoi il est considéré par les pratiquants comme un **art de vivre** et pas seulement comme une gymnastique douce.

Lieu : BANTZENHEIM - Ecole primaire, rue de l'école



OBJECTIFS

Amélioration de la santé

Détente et bien-être

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	23-09-2020	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM