



INFORMATIONS



MULHOUSE



Début le mercredi 18 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **39.00 €**

PROFILS : Prof de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

Avoir déjà pratiqué le yoga, le tai-chi ou le gi gong

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU1575

DESCRIPTION

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges. Chaque jour, des millions de Chinois de tous âges pratiquent cette discipline à la recherche de l'harmonie et de l'équilibre. Le qi gong travaille sur les méridiens : les grands circuits d'énergie du corps. La gestuelle est lente, précise, harmonieuse. Le corps se débloque, les tensions s'apaisent, la concentration augmente. C'est une excellente « gym » anti-âge avec toutes sortes de bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire, etc.



OBJECTIFS

Apprendre à connaître son corps
Rechercher l'équilibre et l'harmonie
Excellente "gym" anti-âge
Bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire,...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-11-2020	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	25-11-2020	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	02-12-2020	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	09-12-2020	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	16-12-2020	19:30	01:00	VISIO-ATELIER