



INFORMATIONS



M2A Le fil de soie



Début le mercredi 04 octobre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

PROFILS : Professeur de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

Certificat médical de non contre-indication obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 8MU0602

DESCRIPTION

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges et visant à maîtriser le souffle ou énergie vitale.

Le Qi Gong travaille sur les méridiens, les grands circuits d'énergie du corps. La gestuelle est lente, précise, harmonieuse associée à un travail respiratoire. Le corps se débloque, les tensions s'apaisent, la concentration augmente et on ressent toutes sortes de bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire, etc.

Chaque jour, des millions de Chinois de tous âges pratiquent cette discipline à la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.



OBJECTIFS

Apprendre à connaître son corps
Rechercher l'équilibre et l'harmonie

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	04-10-2023	09:30	01:00	
Mercredi	11-10-2023	09:30	01:00	
Mercredi	18-10-2023	09:30	01:00	
Mercredi	08-11-2023	09:30	01:00	
Mercredi	15-11-2023	09:30	01:00	
Mercredi	22-11-2023	09:30	01:00	
Mercredi	29-11-2023	09:30	01:00	
Mercredi	06-12-2023	09:30	01:00	
Mercredi	13-12-2023	09:30	01:00	
Mercredi	20-12-2023	09:30	01:00	
Mercredi	10-01-2024	09:30	01:00	
Mercredi	17-01-2024	09:30	01:00	
Mercredi	24-01-2024	09:30	01:00	
Mercredi	31-01-2024	09:30	01:00	