



La Santé chinoise

Description	Grâce à la Médecine Traditionnelle Chinoise, au Qi Gong, à l'automassage et à de multiples conseils sur l'hygiène de vie, vous retrouverez un équilibre entre le corps et l'esprit. Ce cours comprend des phases pratiques et théoriques dans le but d'acquérir des outils pour se maintenir en bonne santé.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les 5 Principes de la Médecine Chinoise• Les aliments dans la médecine chinoise• Exercices de Qi Gong• Automassage chinois• Autotest, définir son propre type
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir son propre type• Adapter son alimentation selon son propre type• Bien choisir ses activités dans le temps et l'environnement• Prévenir des maux grâce à l'automassage chinois• Apprendre les bases du Qi Gong
Attestation	Aucun
Informations supplémentaires	A apporter : Vêtements confortables, un coussin, petite couverture, boisson, de quoi prendre des notes
Date	sur demande / D_57174
Durée	Total 9.00 période(s)
Ecolage	CHF 234.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

