



# Qi Gong

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Description</b>      | Aussi appelé «gymnastique de l'énergie», le Qi Gong est la cinquième branche de la médecine traditionnelle chinoise. Vous améliorez les fonctions de vos organes et renforcez votre organisme. Le Qi Gong est un mélange d'exercices respiratoires chinois, d'exercices de concentration et de méditation. Ce cours vous apprend des exercices simples qui vous permettront de récupérer facilement beaucoup d'énergie aussi bien physique que mentale. Vous pouvez répéter ces exercices chez vous sous forme de pauses de brève durée sans efforts particuliers ni moyens auxiliaires spéciaux. |
| <b>Contenu</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Suites d'exercices en position assise, debout et couchée</li><li>• Introduction théorique à la doctrine des méridiens (canaux dans lesquels circule l'énergie de vie)</li></ul>   |
| <b>Prérequis</b>        | Aucune condition préalable n'est requise.   |
| <b>Groupe cible</b>     | Adultes   |
| <b>Objectifs</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vous renforcez votre puissance d'imagination et votre capacité de concentration.</li><li>• Vous améliorez votre souplesse et votre équilibre.</li><li>• Vous soutenez votre psychisme en renforçant votre équilibre ainsi que votre volonté.</li><li>• Vous comprenez les effets du Qi Gong sur votre corps et votre psychisme.</li><li>• Vous êtes en mesure de pratiquer chez vous le Qi Gong de manière autonome.</li></ul>  |
| <b>Etapes suivantes</b> | .   |
| <b>Date</b>             | sur demande / D_59546   |
| <b>Durée</b>            | Total 15.00 période(s)  |
| <b>Ecolage</b>          | CHF 270.00  |
| <b>Lieu du cours</b>    | Ecole-club Migros Martigny (en cours de planification)  |