



Qi Gong

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Suites d'exercices en position assise, debout et couchée• Introduction théorique à la doctrine des méridiens (canaux dans lesquels circule l'énergie de vie)
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous renforcez votre puissance d'imagination et votre capacité de concentration.• Vous améliorez votre souplesse et votre équilibre.• Vous soutenez votre psychisme en renforçant votre équilibre ainsi que votre volonté.• Vous comprenez les effets du Qi Gong sur votre corps et votre psychisme.• Vous êtes en mesure de pratiquer chez vous le Qi Gong de manière autonome.
Etapes suivantes	.
Date	sur demande / D_59546
Durée	Total 15.00 période(s)
Ecolage	CHF 270.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

