



# L'Ecole-club relaxe la Suisse: Qi Gong

<b>Description</b>	Tai Chi, Yoga, Qi Gong , stretching et posture, Aquados....Découvrez quelle technique de détente vous convient le mieux pour faire le plein d'énergie. Le 30 septembre 2017, nous vous in-vitons à vous relaxer : «Une journée de relaxation gratuite» sera le mot d'ordre sur 38 sites dans toute la Suisse. Testez les différentes méthodes afin de diminuer le stress de votre vie quotidienne et retrouvez votre équilibre grâce à nos enseignants qui sauront vous inspirer. L'initiative santé iMpuls et l'Ecole-club Migros se réjouissent de vivre cette journée bienfaisante et repo-sante en votre compagnie. Offrez-vous des instants de bonheur, de la sérénité et tout simplement du temps pour vous.
<b>Contenu</b>	Exercices de relaxation, de centrage, de respiration et d'harmonisation énergétique.
<b>Prérequis</b>	Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.
<b>Objectifs</b>	Le Qi Gong est une ancienne discipline chinoise. C'est une pratique énergétique permettant d'harmoniser la respiration, la posture et la coordination motrice. Tout comme l'acupuncture, elle contribue à améliorer la santé par le travail sur les méridiens. Qi signifie « énergie vitale ». Gong veut dire « travail », « mouvement ». Le Qi Gong s'est donc de mobiliser notre énergie vitale. Par les exercices nous cherchons à équilibrer cette énergie en harmonie avec notre esprit et notre corps. Le but de ce cours est de se familiariser avec des exercices de base du Qi Gong afin de retrouver équilibre et vitalité. La pratique du Qi Gong est également une bonne préparation au Tai Ji Quan.
<b>Informations supplémentaires</b>	Vous trouverez d'autres offres de cette journée de relaxation en recherchant «L'Ecole-club relaxe la Suisse». Vous êtes cordialement invité!
<b>Date</b>	sur demande / D_70112
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 0.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

