



Qi Gong: Journée de la santé gratuite

Description	L'objectif que vous poursuivez dans votre vie quotidienne est de régulièrement vous dépenser, de vous recentrer et d'être plus attentif/ve à votre santé en adoptant une alimentation saine et équilibrée? Le 18 janvier 2020, vous pourrez découvrir tout cela gratuitement. Nous vous invitons à venir bouger et à vous détendre à nos côtés. Vivez de près les effets bénéfiques de nos cours sur la santé de vos corps et votre esprit.
Contenu	Exercices de relaxation, de centrage, de respiration et d'harmonisation énergétique. Le Qi Gong stimulant des « 8 brocarts » (Ba Duan Jin).
Objectifs	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.
Méthodologie/Didactique	Un apprentissage par imitation et une pratique répétée permettant à l'élève d'acquérir les repères nécessaire pour un travail individuel.
Informations supplémentaires	Prévoir une tenue confortable permettant l'aisance des mouvements
Date	sur demande / D_79174
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)