



Qi Gong



Cours garanti

Description

Pratique corporelle énergétique chinoise, le Qi Gong - maîtrise du souffle, travail de l'énergie - utilise le mouvement, la respiration et l'attention pour rechercher l'équilibre interne, le relâchement et la fluidité. Accessible à tous, les exercices de Qi Gong se pratiquent dans la détente musculaire et le calme mental, ce qui permet à la respiration de retrouver une amplitude souvent altérée par le stress de la vie quotidienne. La pratique régulière permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques de l'organisme et de régulariser les grandes fonctions du corps : qualité du sommeil, de la digestion et de la respiration pour rester en bonne santé.

Contenu

Exercices de relaxation, de centrage, de respiration et d'harmonisation énergétique. Le Qi Gong stimulant des « 8 brocards » (Ba Duan Jin).

Objectifs

- Découvrir la pratique du Qi gong.
- Apprendre à mobiliser et renforcer l'énergie originelle

Méthodologie/Didactique

Un apprentissage par imitation et une pratique répétée permettant à l'élève d'acquérir les repères nécessaires pour une pratique personnelle..

Informations supplémentaires

Prévoir une tenue confortable permettant l'aisance des mouvements

Date

26.08.2019 - 16.12.2019 / E_1323551

Horaire

19:30 - 20:20 h

Jours

Lu

Durée

16 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 352.00

Lieu du cours

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	26.08.2019	19:30 - 20:20

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Qi Gong



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Lu	02.09.2019	19:30 - 20:20
	3 Lu	09.09.2019	19:30 - 20:20
	4 Lu	23.09.2019	19:30 - 20:20
	5 Lu	30.09.2019	19:30 - 20:20
	6 Lu	07.10.2019	19:30 - 20:20
	7 Lu	14.10.2019	19:30 - 20:20
	8 Lu	21.10.2019	19:30 - 20:20
	9 Lu	28.10.2019	19:30 - 20:20
	10 Lu	04.11.2019	19:30 - 20:20
	11 Lu	11.11.2019	19:30 - 20:20
	12 Lu	18.11.2019	19:30 - 20:20
	13 Lu	25.11.2019	19:30 - 20:20
	14 Lu	02.12.2019	19:30 - 20:20
	15 Lu	09.12.2019	19:30 - 20:20
	16 Lu	16.12.2019	19:30 - 20:20