



Qi Gong



Cours garanti

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. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.

Contenu

- 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

- 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

- Tai chi chuan plus

Date

30.01.2020 - 02.07.2020 / E_1390755

Horaire

18:00 - 19:00 h

Jours

Je

Durée

16 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 224.00

Lieu du cours

Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

Ecole-club Migros
Val-de-Travers
Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50
ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Qi Gong



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	30.01.2020	18:00 - 19:00
	2 Je	06.02.2020	18:00 - 19:00
	3 Je	13.02.2020	18:00 - 19:00
	4 Je	20.02.2020	18:00 - 19:00
	5 Je	27.02.2020	18:00 - 19:00
	6 Je	05.03.2020	18:00 - 19:00
	7 Je	12.03.2020	18:00 - 19:00
	8 Je	19.03.2020	18:00 - 19:00
	9 Je	26.03.2020	18:00 - 19:00
	10 Je	14.05.2020	18:00 - 19:00
	11 Je	28.05.2020	18:00 - 19:00
	12 Je	04.06.2020	18:00 - 19:00
	13 Je	11.06.2020	18:00 - 19:00
	14 Je	18.06.2020	18:00 - 19:00
	15 Je	25.06.2020	18:00 - 19:00
	16 Je	02.07.2020	18:00 - 19:00