



# Qi Gong (petit groupe)

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suites d'exercices en position assise, debout et couchée</li><li>• Introduction théorique à la doctrine des méridiens (canaux dans lesquels circule l'énergie de vie)</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous renforcez votre puissance d'imagination et votre capacité de concentration.</li><li>• Vous améliorez votre souplesse et votre équilibre.</li><li>• Vous soutenez votre psychisme en renforçant votre équilibre ainsi que votre volonté.</li><li>• Vous comprenez les effets du Qi Gong sur votre corps et votre psychisme.</li><li>• Vous êtes en mesure de pratiquer chez vous le Qi Gong de manière autonome.</li></ul>
<b>Etapas suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tai chi chuan plus</li></ul>
<b>Date</b>	19.08.2021 - 21.10.2021 / E_1510078
<b>Horaire</b>	12:15 - 13:15 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00
<b>Lieu du cours</b>	Seyon 4, 2000 Neuchâtel

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

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel  
ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Qi Gong (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	19.08.2021	12:15 - 13:15
	2 Je	26.08.2021	12:15 - 13:15
	3 Je	02.09.2021	12:15 - 13:15
	4 Je	09.09.2021	12:15 - 13:15
	5 Je	16.09.2021	12:15 - 13:15
	6 Je	23.09.2021	12:15 - 13:15
	7 Je	30.09.2021	12:15 - 13:15
	8 Je	07.10.2021	12:15 - 13:15
	9 Je	14.10.2021	12:15 - 13:15
	10 Je	21.10.2021	12:15 - 13:15

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS