



Yoga chinois - Gymnastique chinoise préventive (petit groupe) été

Description	La Gymnastique chinoise préventive, aussi appelée yoga chinois, se compose de 18 exercices qui, par le travail de la posture, la respiration et le mental, prévient et soulage les maux et tensions du quotidien.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Pratique des 3 séries d'exercices composés par le Lian Gong (yoga chinois)• Prévention et soulagement des douleurs grâce aux 18 exercices
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Harmoniser son corps, son esprit et sa conscience• Améliorer son équilibre intérieur et sa capacité de performance• Renforcer sa musculature, sa posture corporelle et son psychisme
Date	02.08.2021 - 06.08.2021 / E_1516926
Horaire	09:00 - 10:00 h
Jours	Lu;Ma;Me;Je;Ve
Durée	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 100.00
Lieu du cours	Seyon 4, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	02.08.2021	09:00 - 10:00
	2 Ma	03.08.2021	09:00 - 10:00
	3 Me	04.08.2021	09:00 - 10:00
	4 Je	05.08.2021	09:00 - 10:00
	5 Ve	06.08.2021	09:00 - 10:00

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

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

