



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.

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

.

Date

24.08.2021 - 21.12.2021 / E_1517557

Horaire

12:15 - 13:05 h

Jours

Ma

Durée

18 Jours de cours. Total 18.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 324.00

Lieu du cours

Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Qi Gong



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	24.08.2021	12:15 - 13:05
	2 Ma	31.08.2021	12:15 - 13:05
	3 Ma	07.09.2021	12:15 - 13:05
	4 Ma	14.09.2021	12:15 - 13:05
	5 Ma	21.09.2021	12:15 - 13:05
	6 Ma	28.09.2021	12:15 - 13:05
	7 Ma	05.10.2021	12:15 - 13:05
	8 Ma	12.10.2021	12:15 - 13:05
	9 Ma	19.10.2021	12:15 - 13:05
	10 Ma	26.10.2021	12:15 - 13:05
	11 Ma	02.11.2021	12:15 - 13:05
	12 Ma	09.11.2021	12:15 - 13:05
	13 Ma	16.11.2021	12:15 - 13:05
	14 Ma	23.11.2021	12:15 - 13:05
	15 Ma	30.11.2021	12:15 - 13:05
	16 Ma	07.12.2021	12:15 - 13:05
	17 Ma	14.12.2021	12:15 - 13:05
	18 Ma	21.12.2021	12:15 - 13:05