



Qi Gong

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	08.01.2022 - 16.04.2022 / E_1538615
Horaire	10:00 - 10:50 h
Jours	Sa
Durée	15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 270.00
Lieu du cours	les 4 dernières leçons salle 111

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migros.ch
ecole-club.ch





Qi Gong

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	08.01.2022	10:00 - 10:50
	2 Sa	15.01.2022	10:00 - 10:50
	3 Sa	22.01.2022	10:00 - 10:50
	4 Sa	29.01.2022	10:00 - 10:50
	5 Sa	05.02.2022	10:00 - 10:50
	6 Sa	12.02.2022	10:00 - 10:50
	7 Sa	19.02.2022	10:00 - 10:50
	8 Sa	26.02.2022	10:00 - 10:50
	9 Sa	05.03.2022	10:00 - 10:50
	10 Sa	12.03.2022	10:00 - 10:50
	11 Sa	19.03.2022	10:00 - 10:50
	12 Sa	26.03.2022	10:00 - 10:50
	13 Sa	02.04.2022	10:00 - 10:50
	14 Sa	09.04.2022	10:00 - 10:50
	15 Sa	16.04.2022	10:00 - 10:50