



La Santé chinoise

Beschreibung	Grâce à la Médecine Traditionnelle Chinoise, au Qi Gong, à l'automassage et à de multiples conseils sur l'hygiène de vie, vous retrouverez un équilibre entre le corps et l'esprit. Ce cours comprend des phases pratiques et théoriques dans le but d'acquérir des outils pour se maintenir en bonne santé.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Les 5 Principes de la Médecine Chinoise• Les aliments dans la médecine chinoise• Exercices de Qi Gong• Automassage chinois• Autotest, définir son propre type
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Tout public
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir son propre type• Adapter son alimentation selon son propre type• Bien choisir ses activités dans le temps et l'environnement• Prévenir des maux grâce à l'automassage chinois• Apprendre les bases du Qi Gong
Abschluss	Aucun
Zusatzinfo	A apporter : Vêtements confortables, un coussin, petite couverture, boisson, de quoi prendre des notes
Datum	auf Anfrage / D_57174
Dauer	Total 9.00 Lektion(en)
Preis	CHF 234.00

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





La Santé chinoise

Durchführungsort

Ecole-club Migros Val-de-Ruz (in Planung)

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

