



Qi Gong

Beschreibung	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.
Inhalt	<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)
Voraussetzung	Aucune condition préalable n'est requise.
Zielgruppe	Adultes
Lernziele	<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.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	.
Datum	auf Anfrage / D_59546
Dauer	Total 15.00 Lektion(en)
Preis	CHF 270.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros Monthey (in Planung)

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

