



Qi Gong



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

24.08.2021 - 21.12.2021 / E_1517557

Zeit

12:15 - 13:05 h

Wochentage

Di

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 324.00

Durchführungsort

Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

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

klubschule

MIGROS



Qi Gong



Garantierte Durchführung

Termine

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