



Qi Gong (petit groupe)



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. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.

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-Fortsetzungskurs

- Tai chi chuan plus

Datum

07.09.2021 - 19.10.2021 / E_1521337

Zeit

11:00 - 12:00 h

Wochentage

Di

Dauer

7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 140.00

Durchführungsort

Seyon 4, 2000 Neuchâtel

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Qi Gong (petit groupe)



Garantierte Durchführung

Termine
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Di	07.09.2021	11:00 - 12:00
2 Di	14.09.2021	11:00 - 12:00
3 Di	21.09.2021	11:00 - 12:00
4 Di	28.09.2021	11:00 - 12:00
5 Di	05.10.2021	11:00 - 12:00
6 Di	12.10.2021	11:00 - 12:00
7 Di	19.10.2021	11:00 - 12:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

