



Qi Gong (petit groupe) / Cours d'été

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	10.08.2022 / E_1602981			
Zeit	17:30 - 18:20 h			
Wochentage	Mi			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 22.00			
Durchführungsort	Place de la Gare 2, 1950 Sion			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

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 (petit groupe) / Cours d'été

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	10.08.2022	17:30 - 18:20

Ecole-club Migros Sion

Place de la Gare 2
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

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

