

DATES ET HEURES DES COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Equigym 10h00 – 11h00 Vitagym 11h00 – 12h00 A la MPT					Micro Stages Qi Gong Voir Programme
Qi Gong 17h00 – 18h00 Reprise des cours le 26/09/2011		Qi Gong 19h30 – 20h30 Reprise des cours le 28/09/2011	Qi Gong 19h00 – 20h00 A la MPT		

Inscription possible à tout moment de l'année

Tarif préférentiel : - pour participation à plusieurs cours

Me Contacter : Martine SARCHER
Tél : 07 78 81 15 65

ATTENTION : les cours de QI GONG auront lieu :
 2, rue Ernest Pérochon
 Le Greta
 Parthenay (près Hyper U)

Bonjour,

Le Qi Gong fait partie de la culture Chinoise. Il comprend de nombreuses méthodes issues des origines Taïstes, Bouddhistes et de la médecine Chinoise et travaille sur les 3 éléments :

- Xing (mouvement)
- Qi (respiration souffle)
- Shen (conscience – concentration de l'esprit)

Durant les cours hebdomadaires, les Dao Yin en relation avec les 5 saisons sont abordés avec quelques aspects de la médecine chinoise.

Des micros stages se déroulent le samedi après-midi :

- Antistress
- Amaigrissement
- Qi Gong de la femme
- Séniors

Possibilité de cours de gym PILATES

A bientôt