

Section : QI GONG (Art énergétique interne chinois)

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- Le jeudi de 20h à 21h, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- l'Argonaute, salle de danse
73 Bd Marie Stuart
45000 ORLEANS

Date de démarrage & de fin de la section :

- du jeudi 14 septembre 2023 au jeudi 27 juin 2024

Description des activités proposées :

Exercices énergétiques chinois de santé, bien-être.

A chaque séance, un enchaînement de 50 minutes est réalisé (ZHIN NENG QI GONG n°2), travail interne sur les organes avec postures, mudra (position de doigts), sons en lien avec les organes, afin d'harmoniser l'énergie dans les organes et dans les centres énergétiques.

Sérénité et calme intérieur sont garantis à l'issue de la séance.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue souple (jogging)
- chaussures type rythmiques ou chaussettes.

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.29.91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: USO TAICHI CHUAN