

ORLÉANS VOUS COACH 2024/2025

**Dispositif destiné aux
adultes, aux jeunes à partir
de 16 ans et aux familles**

Section :
QI GONG (Art énergétique interne chinois)

Période / Lieu / Horaires :

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

Date de démarrage de la section : 26 septembre 2024

Date de fin : 26 juin 2025

Description des activités proposées :

Exercices énergétiques chinois de santé, bien-être.
A chaque séance, un enchaînement de 35 minutes est réalisé (ZHIN NENG QI GONG n°1) ainsi que divers mouvements, postures corporelles, techniques de respiration et de concentration, tout travail statique et dynamique afin de faire circuler l'énergie dans tout le corps.
Sérénité et calme intérieur sont garantis à l'issue de la séance.
Sur le moyen terme, augmentation du capital énergétique, acquisition de la souplesse, tonification des muscles, os et tendons, renfort de la mémoire, de l'équilibre.

Tenue et matériel à prévoir :

Tenue souple (jogging)
Chaussures type rythmiques ou chaussettes.

Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.26.06.

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU