Qi-Gong

**Descriptif général du sport**

Gymnastique traditionnelle chinoise pour garder le corps en bonne santé.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Développer et améliorer sa condition physique et ses capacités d’adaptation pour se maintenir en bonne santé.

Travail de la maîtrise de soi par la pratique d’exercices physiques, harmonisation de la circulation de l’énergie dans le corps.

**Tenue/Matériel**

Vêtements souples et amples en coton.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.