

INITIATION AU QI GONG

Rééquilibrez le yin et le yang de vos collaborateurs !

Format	Durée	Pax	Surface
Team Building	moyenne de 45min	à partir de 11 participants	2m ² / personne

Fiche technique

- Vêtements souples pour les participants
- Temps de montage : minimum 30min
- Temps de démontage : minimum 15min
- Capacité de l'animation :

Staff

- Un coach Qi Gong professionnel

Le client doit fournir

- Un espace de 2m² / personne

Déroulé (résumé)

- Le Qi Gong se compose de mouvements doux accompagnés d'exercices respiratoires. Les mouvements sont effectués dans la concentration, la coordination et la détente.
- Les participants sont accueillis par un coach professionnel pour débiter l'animation.
- Une séance d'échauffement sera proposée afin d'éviter toute blessure durant l'animation.
- Les mouvements de base seront expliqués pour permettre de comprendre le principe du Qi Gong, pour ensuite pratiquer les mouvements propres au Qi Gong de manière approfondie.
- Notre coach proposera des exercices ludiques à 2, pour se détendre le temps de l'animation.
- Le final sera composé de tout l'apprentissage réalisé durant l'animation, en enchainant les mouvements appris durant la séance.



Fiche complète en ligne

Fiche complète en ligne
fiches.madcityzen.fr/initiation-au-qi-gong