

Kenko Gym-Zen fiche formation



LA KENKO GYM ZEN VISE À RÉDUIRE LES EFFETS DU STRESS SUR NOTRE SANTÉ ET À AMÉLIORER NOTRE CONDITION PHYSIQUE ET MENTALE DANS LE BUT DE RETROUVER ET DE MAINTENIR NOTRE COHÉRENCE INTERNE. LA KENKO GYM ZEN EST UNE GYMNASTIQUE ÉNERGÉTIQUE INSPIRÉE DU QI-GONG ET DU DO-IN DO-IN SIGNIFIE "VOIE POUR OUVRIR NATURELLEMENT" QI GONG VEUT DIRE "GUIDE POUR CONDUIRE LE QI" ET QI SIGNIFIE "SOUFFLES, ÉNERGIE VITALE".



Pré-requis

Aucun



Participant

Tout public
Déconseillé aux femmes enceintes



Durée

8 heures
En cours du soir
(4 x 2 heures)
Ou programmation sur demande le Week-end



Bienfaits

- Soulage les tensions musculaires
- Amène au lâcher-prise physique et mental
- Régule les humeurs et désamorce les tensions intérieures
- Harmonise le souffle et l'esprit
- Permet de retrouver son équilibre physique, psychologique et énergétique et de rester centré
- Stimule la concentration et optimise la créativité

Objectif

- Assouplir et raffermir les tissus musculaires afin de diminuer les troubles musculo-squelettiques
- Tonifier le corps et mobiliser ses ressources
- Apprendre à se concentrer et à diriger son attention
- Apprendre à bien placer le souffle et à augmenter sa capacité respiratoire afin de mieux gérer ses conflits intérieurs
- Renforcer le système nerveux, maintenir le cap lors des difficultés rencontrées en milieu professionnel et ne pas se laisser déborder par ses émotions
- Entretenir le bon fonctionnement du système immunitaire et préserver son capital santé
- Développer la perception de ses ressentis afin de cultiver une grande capacité d'adaptation en toutes circonstances

Programme

- Etude des mouvements de base
- Savoir respirer
- Savoir enchaîner les postures et mouvements
- Travail à deux



La forme du bien-être

Kenko

1, boulevard de Québec - 45000 Orléans

Tél : 02 46 65 00 15 - Fax : 09 72 23 64 80 - www.kenko.fr - contact@kenko.fr