



FORUM DES CENTRES TEM

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 18 mai**

au **vendredi : 22 mai**

2020

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Psychomotricité : quelques mouvements de Qi Gong pour se relaxer

Consigne / Descriptif :

Voici quelques mouvements de Qi Gong vus depuis le début de l'année que vous pouvez reprendre par vous-même pour vous relaxer avec besoin de peu d'espace.

Chaque mouvement est montré 3 fois et vous pouvez les reprendre autant de fois que vous le souhaitez.

Voici le lien youtube : <https://youtu.be/M1c-CeaHRKg>

Bonne pratique 😊

Vincent

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :