

QI GONG



Le **Qi Gong** est une discipline faisant partie de la «**Gym Douce**»

il permet une **harmonie** entre le **corps** et l'**esprit**

accessible à tous

- but : **détendre** le corps et **calmer** le mental
- objectif : **Prévention Santé**



Cette technique corporelle d'origine chinoise, millénaire est reliée aux connaissances de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**

Qi Gong signifie pratique de l'énergie

c'est un **enchaînement** de déplacements **lents**, avec des mouvements **répétitifs** basés sur la concentration d'une sphère d'énergie tout en associant la **respiration**



- mouvements
- postures statiques (méditation)
- exercices de respiration et des sons
- auto-massages...

le but du Qi Gong est de faire **circuler l'énergie** dans le corps, il aide :

- à entretenir sa **vitalité** en renforçant le corps et en le rendant plus souple
- à trouver **détente** pour un bon équilibre émotionnel
- à la **concentration** et conscience corporelle

