

QI GONG
Jeudi
17 h 00 – 18 h 00
Début des cours
le 26/09/2019

Renseignements et inscription :
Association
« Les chemins du Qi Gong »

catherine.cohadon@orange.fr

Tél : 04 75 72 32 81

Le Qi Gong est un art traditionnel chinois. Dans la philosophie chinoise, ce mouvement énergétique relie le ciel, la terre et la nature.

Il recouvre toutes les techniques utilisées depuis des millénaires par les moines taoïstes, les médecins ou les guerriers, dans des domaines très variés. Il est arrivé en occident dans les années 80.

Le travail de Qi Gong permet de trouver un équilibre, une unité et un lien entre les différentes parties de notre corps, les différents secteurs de notre vie, les différentes aspirations qui nous habitent.

Les techniques utilisées comprennent :

- Des mouvements lents et harmonieux que l'on répète plusieurs fois.
- Des mouvements et postures dynamiques pour stimuler l'énergie.
- Des postures de calme intérieur que l'on pratique debout ou assis.

Les effets du Qi Gong sont nombreux :

- Calmer l'esprit et le cœur et donc apaiser le stress.
- Canaliser l'énergie à l'intérieur du corps pour une meilleure santé.
- Poser son attention sur ce que l'on est en train de faire pour se centrer, à l'instant présent.