

le qigong , l'art de nourrir le vivre

Le Qi Gong regroupe des techniques énergétiques issues de la tradition chinoise. ***C'est une pratique pour harmoniser le corps et l'esprit, renforcer l'énergie vitale.***

Les effets du Qi Gong sont multiples :

le bien-être physique , l'entretien de la souplesse, de l'équilibre, de la mémoire, la coordination. Acquérir la stabilité

Le domaine psychique, l'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur, et de l'unité corps-esprit, le renforcement de la volonté , l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature et l'épanouissement de l'être global .

les mouvements sont lents pour permettre un allongement du souffle, continu et répétés.

Deux types de qigong sont enseignés :

- Différents qigong de tonification générale ; tonifiant, relaxant, calme le mental et traitement de l'émotivité.
- Différents qigong thérapeutiques : pratique de postures, étirement des fascias, la perle de lune ou qigong des yeux, le shenzen pour le dos, le dragon rouge pour le cœur, qigong de la marche

Le qigong est reconnu par l'académie des sciences de médecine.

Cours le mardi de 10H30 à 11H30

Le jeudi de 14H30 à 15H30

Enseignante : christine lamouroux diplômée de l'école du qi

Contact et renseignements : 07 86 30 34 57

le qigong , l'art de nourrir le vivre

Le Qi Gong regroupe des techniques énergétiques issues de la tradition chinoise. ***C'est une pratique pour harmoniser le corps et l'esprit, renforcer l'énergie vitale.***

Les effets du Qi Gong sont multiples :

le bien-être physique , l'entretien de la souplesse, de l'équilibre, de la mémoire, la coordination. Acquérir la stabilité

Le domaine psychique, l'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur, et de l'unité corps-esprit, le renforcement de la volonté , l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature et l'épanouissement de l'être global .

les mouvements sont lents pour permettre un allongement du souffle, continu et répétés.

Deux types de qigong sont enseignés :

- Différents qigong de tonification générale ; tonifiant, relaxant, calme le mental et traitement de l'émotivité.
- Différents qigong thérapeutiques : pratique de postures, étirement des fascias, la perle de lune ou qigong des yeux, le shenzen pour le dos, le dragon rouge pour le cœur, qigong de la marche

Le qigong est reconnu par l'académie des sciences de médecine.

Cours le mardi de 10H30 à 11H30

Le jeudi de 14H30 à 15H30

Enseignante : christine lamouroux diplômée de l'école du qi

Contact et renseignements : 07 86 30 34 57