



QI-GONG « travail de l'énergie dans le corps »

Ensemble de pratiques énergétiques variées, issues de la médecine traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent .

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

LES DIFFERENTES FORME DE QI-GONG

Il existe différentes formes de Qi-Gong regroupées sous le titre générique de « Qi-Gong de la vie ». Ce Qi-Gong comprend le Qi-Gong Dynamique, le Qi-Gong statique, le Qi-Gong Santé, le Qi-Gong artistique, le Qi-Gong Martial, le Qi-Gong spirituel. Quelque soit sa forme le Qi-Gong à la même finalité : la prévention et le maintien d'une bonne condition physique, d'un équilibre psychologique et d'une évolution de la conscience.

LES BIENFAITS ?

- aide à faire circuler l'énergie dans le corps et à la renforcer,
- assouplit le corps,
- optimise les fonctions de l'organisme,
- aide à entretenir sa santé et sa vitalité,
- contribue a trouver la détente et le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique.

POUR QUI ?

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

Le Qi Gong est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives puisque ce travail interne par le placement juste et la bonne perception du corps favorise la conscience de son fonctionnement et développe la concentration, la disponibilité et la créativité.

COMMENT ?

Tenue souple et confortable (coton de préférence). La patience et la pratique régulière sont nécessaires pour pouvoir progresser.



INFORMATIONS :

09.81.44.27.60 / 06.98.42.92.88

www.cap-asitude.fr

Sur rendez-vous

36 rue de Laborde - 75008 Paris