

Cours de Qi gong

Mercredi de 08h30 à 09h30



Salle au-dessus de la boucherie - 73 610 Lépin le Lac

Venez essayer à partir du 20 septembre !

Renseignements et inscription

Gaëlle Vaugeois : 06 85 25 46 08 - gaelle.vaugeois@gmail.com

Tarif : 160€ pour l'année

Le Qi gong

Le travail quotidien, le rythme de vie, le stress, même si l'on est en bonne santé, peuvent être sources de tensions, de raideurs, de blocages.

Le Qi gong est un art thérapeutique chinois qui favorise la circulation de l'énergie dans le corps. L'énergie nourrit les tissus, amène chaleur et détente dans les muscles, les articulations.

Les maîtres nous enseignent : « **gardez les pieds sur Terre et la tête reliée au Ciel** », restez toujours reliés à vous-même, aux autres, au monde qui vous entoure.

Au fil des ans, la pratique régulière du Qi gong devient un véritable « art de vivre ».

Les exercices sont un mélange équilibré entre :

- les mouvements, dont l'intensité est à adapter en fonction de l'état physique de chacun. Les mouvements respectent la physiologie musculaire et articulaire de chacun, ils permettent de développer souplesse et tonicité. Ils permettent également de faire communiquer les différentes parties du corps (haut et bas, centre et périphérie)
- La respiration, calme et profonde
- La concentration nécessaire mais légère, donne l'intention dans le mouvement. « **Là où est l'esprit, est l'énergie** ».

Une séance de Qi gong commence par des échauffements pour réveiller toutes les parties du corps et assouplir celui-ci, puis continue par des mouvements simples, ne nécessitant pas de mémoriser des enchainements.

Les cours s'adressent à tou-tes.

Ils sont inspirés des enseignements de Ke Wen (Temps du corps), de Nelly Robert (Hosukwan) et Maître Yuan Limin (Wudang Gong Dao), auprès de qui je continue de pratiquer.