



## \* [CHI GONG]

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique, un art de vivre au quotidien vieux de 4000 ans.

Il trouve ses sources dans la médecine traditionnelle chinoise.

Il fait circuler l'énergie dans le corps et il la renforce, ceci par des mouvements et la pensée.

Les mouvements s'enchaînent souples et harmonieux, ils nécessitent une certaine concentration. Ils sont associés à la respiration, puis à la conscience.

Le Qi Gong nous relie à la nature, l'extérieure, celle qui est autour de nous, et l'intérieure au plus profond de nous-mêmes.

Il se fonde sur trois principes :

Le contrôle du mouvement, naturel, doux, lent et détendu.

L'attention à la respiration lente qui accompagne les mouvements.

Le contrôle de la pensée qui dirige le qi, le souffle (l'énergie) à l'intérieur.



## LES SÉANCES DE QI GONG

Elles ont lieu :

- le lundi - 9h30 - 11h00/ 11h - 12h30

**À ST MICHEL CHEF CHEF / Salle des Renardières**

- le mercredi - 18h30 - 20h00 / 20h15 - 21h45

**À THARON PLAGE / Salle de Jade**

- le vendredi - 18h30 - 20h00

**À ST MICHEL CHEF CHEF / Salle des Renardières**

Vous pouvez venir participer à une séance de découverte.

Prévoir des vêtements et chaussures souples.

Contact, pour tout renseignement :

02 40 82 31 31

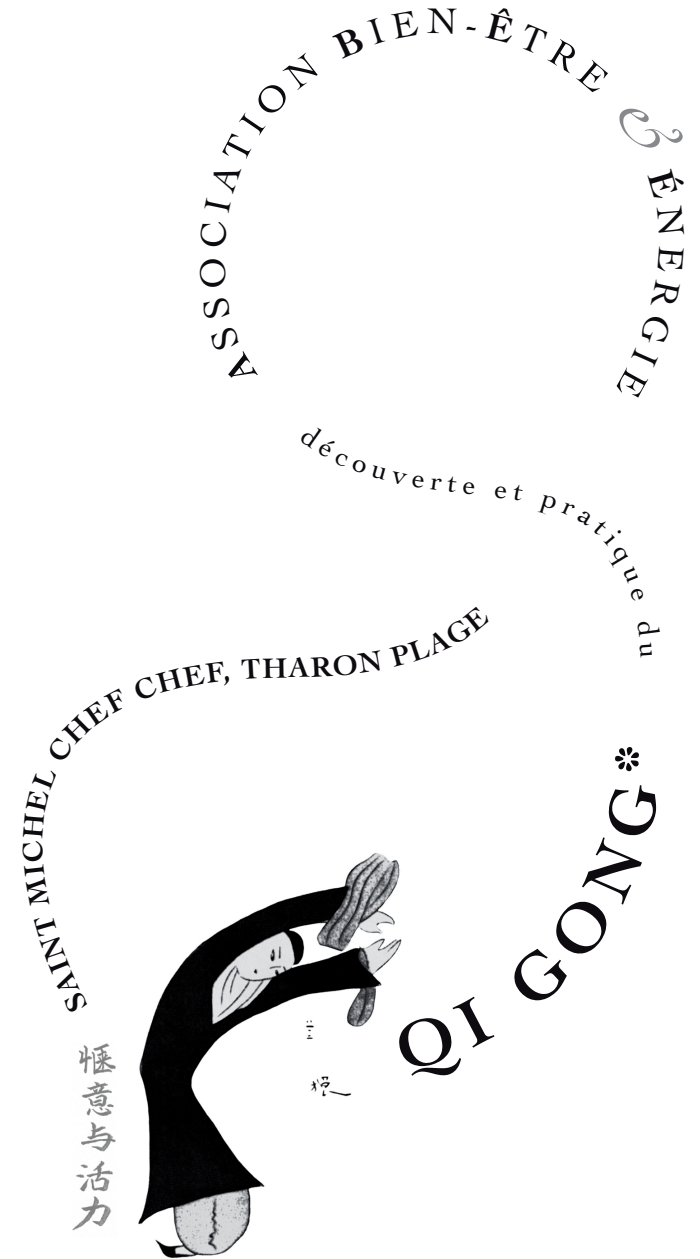
06 68 08 75 69



En savoir plus :

<http://www.bien-etre-energie.net>

04.2017 / création graphique : nansse.marine@vanadoo.fr



Le Qi Gong a une action de sauvegarde de la santé, de fortification du corps, il ralentit le vieillissement, il est anti stress, il équilibre les émotions et apaise le mental.



C'est aussi une bonne préparation à toutes disciplines sportives, artistiques et éducatives.

À long terme, pratiquer le Qi Gong permet de trouver le calme intérieur d'harmoniser le corps, le souffle, l'esprit, et de se relier à sa nature profonde.



## QUI PEUT PRATIQUER LE QI GONG?

Toute personne qui désire commencer une activité corporelle douce équilibrante et relaxante, qui souhaite découvrir ou poursuivre le travail énergétique selon la tradition chinoise. Il est adapté à tout âge et ne nécessite pas de conditions physiques particulières.



## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Temps de détente, de relaxation, de respiration.  
Echauffement et ouverture des articulations.  
Travail sur les enchaînements de Qi Gong.  
Temps de calme de méditation.

Une tenue souple est recommandée.

L'association organise des stages en rapport avec la pratique du Qi Gong et la circulation de l'énergie.

Elle a obtenu le label du Centre Culturel Chinois "Les Temps du Corps". (<http://www.tempsducors.org>)

Les cours sont animés par Andrée SERY DROUET :

- Enseignante spécialisée.
- Rééducatrice psycho pédagogique.
- Diplômée du Centre National de Chine.
- Diplômée en « Hui Chun Gun » par maître SHEN.
- Formée en Yangsheng Gong (Qi Gong thérapeutique).
- Formée en massage Tuina.

Pour découvrir  
ce qu'est le  
QI GONG



venez,