

Professeur : Béatrice PARANT

Nos objectifs

Par un ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales (mouvements statiques ou dynamiques, exercices respiratoires, relaxation mentale, sons, acupressions, percussions, etc.), le **qi gong** (气功), *travail du souffle* vise à aider les personnes à maintenir ou réparer l'équilibre entre les "énergies" des différents organes du corps. Les fondements de cette énergétique sont celles de la médecine chinoise et de l'acupuncture en particulier.

Le mot Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la Médecine traditionnelle chinoise. Gong voulant dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

Pour parvenir à l'harmonie du geste et du souffle, la souplesse du corps et la fluidité, l'attention se porte simultanément sur les diverses parties du corps impliquées dans le mouvement et perçues globalement comme une unité, de telle sorte que le mouvement ne soit jamais "mécanique", mais devienne "organique". N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le qi gong est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs).

Horaires

Mercredi..... 8 h 45 à 10 h 15

Mercredi..... 10 h 30 à 12 h

Lieu

Salle de Lussy

Adhésion à l'association - 33 € - (règlement séparé)

Cotisation annuelle à l'activité - 183 €

Inscriptions

Les inscriptions se feront salle de Lussy, à l'heure du cours à la reprise

Document à fournir

Certificat médical **OBLIGATOIRE**

REPRISE LE 8 SEPTEMBRE 2010

