



QU'APPORTE LA PRATIQUE DU QI- GONG ?

« Art énergétique traditionnel chinois »,

il permet un apport sur le plan physique, énergétique et mental

Le Qi-Gong se pratique depuis plus de 4000 ans en Asie. Le « Qi » est l'énergie qui circule dans notre corps. «Gong » signifie « travail ». Le Qi-Gong est donc le travail de l'énergie

La pratique du Qi-Gong permet :

- ❖ d'équilibrer le Yin-Yang,
- ❖ d'assimiler l'énergie du cosmos et de la terre,
- ❖ de développer notre intuition et hyper-intuition,
- ❖ de diriger notre énergie pour débloquer nos méridiens et leurs points.

Nos pensées sont constamment dirigées vers l'extérieur et dominées par notre mental.

La pratique du Qi-Gong permet également de recentrer le regard et l'attention vers l'intérieur de l'organisme, et de poursuivre l'étude du corps humain pour créer une deuxième force humaine.

Ainsi, dans la vie courante, le Qi-Gong amène :

- ❖ un regain d'énergie interne, nourricière et durable,
- ❖ une maîtrise du corps et du mental,
- ❖ une meilleure adaptabilité aux changements et à l'environnement,
- ❖ une reconnexion à la source cosmique de l'énergie, qui est intarissable...

Au quotidien sa pratique :

- ❖ fortifie le corps dans sa globalité,
- ❖ permet le maintien et le développement de la vitalité, de la souplesse,
- ❖ améliore la respiration et ses effets bénéfiques sur la santé,
- ❖ combat le stress, favorise la détente et l'état de relaxation,
- ❖ aide à mieux gérer les émotions,
- ❖ renforce la mémoire et développe la concentration,
- ❖ renforce la pratique des arts martiaux
- ❖ améliore la performance chez les sportifs

Le Qi-Gong accessible à tous, à tout âge de la vie

Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités