

Les Arts énergétiques chinois

Arts santé Bien être

Stage de Qi-Gong



Date : le Samedi 7 Décembre
Bussurel salle du Moulin de 13h30 à 18h00

Le **qi gong**, **chi gong**, est souvent assimilé à une gymnastique douce mais cette pratique traditionnelle chinoise est plutôt un ensemble d'exercices respiratoires en position statique ou en mouvement fondé visant la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Ces pratiques associent mouvements lents, exercices respiratoires et concentration'. Le terme signifiant littéralement « exercice (*gong*) relatif au *qi* », ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

L'énergie vital étant considéré comme la somme des énergies qui constituent notre vitalité, tantôt physiques (mécaniques, chimiques, thermiques, électriques, magnétiques), tantôt psychiques (émotionnelles et intellectuelles), elles sont transmutables.

La pratique du qi-gong s'inscrit dans la volonté de préserver la santé et plus précisément les souffles qui circulent à l'intérieur du corps.

A l'occasion de cet après-midi nous aborderons des exercices de QiGong et voir en quoi ceux-ci sont complémentaires à la pratique du Tai-Chi-Chuan pour prendre soin de notre santé, nous transformer, nous faire évoluer et vivre plus en correspondance avec nos aspirations profondes pour un bien-être réel.

Cette journée s'adresse à toute personne désireuse de s'initier ou de se perfectionner aux bases des arts internes chinois.

Renseignements : Jean Luc HolvecckStéphane Montan 06.76.41.20.76
Prix

Inscription à remplir par le bulletin ci-dessous

Mme – Mr (Nom – Prénom)

.....

Adresse mail

**Souhaite participer à cette action et s'acquitter de la somme de :
Valant inscription à l'action**

Signature

A noter : un minimum de 10 participants est requis pour cette action