



## Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est issu de la tradition chinoise millénaire. C'est plus qu'une gymnastique.

C'est un état d'esprit, un art de vivre, de se mettre en mouvement, se transformer. La pratique du Qi Gong a pour but de se maintenir en forme, s'assouplir, améliorer la circulation et la respiration dans le corps, entretenir le calme, ralentir le vieillissement, apaiser le stress, clarifier et stabiliser la pensée et améliorer la connaissance de soi.

Le Qi Gong associe la coordination harmonieuse de la respiration, la concentration, des mouvements corporels souples et des auto-massages.

## Les méthodes de Qi Gong

### Qi Gong des 6 sons thérapeutiques

- Travail du souffle et des sons.
- Explorer les potentiels énergétiques de sa voix et du silence.
- Faciliter la confiance en soi. Relier sa voix aux émotions.

### Qi Gong des Yeux

- Améliorer sa vue et son équilibre.
- Travail du regard intérieur et extérieur.

### Qi Gong pour les Femmes

Bien être corporel et émotionnel aux différentes étapes de leurs vies : puberté, cycles menstruels, fécondité, grossesse, ménopause, intervention chirurgicale. Travail du périnée.

### L'Art des Mudras

- Gestes et postures des mains associés au souffle.
- Améliorer la souplesse des doigts, mains, poignets.
- Stimuler sa mémoire et ses capacités d'apprentissage.

### Qi Gong « XI XI HU » - Marches de santé en plein air

- Aux rythmes des saisons au Bois de Vincennes, parc floral, en province au bord de l'eau.

### Qi Gong du Sommeil

- L'art de se Poser – Se Reposer – Bien dormir
- Apprendre à Méditer – Se Ressourcer

### Qi Gong de la Détente

- Mieux comprendre le stress et ses retentissements sur le corps et la voix.

### Qi Gong des Animaux

- Générer de la joie.

### Anatomie appliquée au Qi Gong

- Mieux connaître et sentir son corps.
- Les représentations du corps en orient et en occident

### Qi Gong et mudras pour les enfants

- Découverte de « L'Art du Souffle en famille »