

# Qu'est ce que le Qi Gong?

氣功

Le **QI GONG** est un véritable art de vivre, vieux de plusieurs millénaires.

La pratique du **QI GONG** fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent très lentement, des postures statiques, des étirements, de méditation.... accompagné par le souffle, et la concentration.

le **CORPS**,

la **RESPIRATION**

l' **ESPRIT**

Dynamique ou statique, cette pratique très simple, accessible à tous, harmonise la relation entre le corps, le souffle et l'esprit.

Elle apporte bien-être et sérénité.

L'harmonisation de ses 3 éléments permet la libre circulation de l'énergie dans le corps.



## Activités et lieux de pratique proposées par l'Association

### ST BARTHELEMY D'ANJOU

#### QI GONG :

Mardi : 3 créneaux horaires  
08h30/09h30 09h45/10h45 11h/12h

Vendredi : 3 créneaux horaires  
17h20/18h20 18h30/19h30 19h45/20h45

#### GYM DOUCE D'ENTRETIEN :

Lundi : 11 h à 12 h

Lieu : Salle de danse Jules Ferry  
(Impasse Jules ferry)

#### RELAXATION :

Jeudi : 17h30/18h30

Lieu : Dojo salle de la Gemmetrie  
(Rue de la Gemmetrie)

### ANGERS

#### QI GONG :

Mercredi : 18h/19h

Lieu : PRIEURE St Augustin  
(16 Rue du Prieuré, 49000 Angers)

*TARIFS : Nous consulter*

# L'Art du Qi Gong

Association de pratique de

QI GONG,  
RELAXATION,  
GYM DOUCE  
D'ENTRETIEN



Association L'Art du Qi Gong

Affiliation 111 031 413

Tél : 02 41 93 97 69

Mail : [artduqigong.stbarth@gmail.com](mailto:artduqigong.stbarth@gmail.com)



## La pratique

Que ce soit pour le Qi Gong, la Gym Douce ou la Relaxation, votre tenue doit être confortable.

Pour le **QI GONG**, vous pouvez pratiquer avec une paire de chaussures souples styles ballerines ou bien en chaussette.

Pour la **RELAXATION**, un tapis, une couverture style polaire et des petits coussins vous permettent un meilleur confort pour détendre votre corps.

La **GYM DOUCE D'ENTRETIEN** se pratique en basket.

Les séances durent une heure.

Pour le **QI GONG**, nous commençons toujours par un échauffement des articulations avant de pratiquer la forme. En fin de séance, un temps de méditation est proposé.

En **RELAXATION**, les séances commencent par le contact avec le souffle, les ressentis du corps, et les sons extérieurs. Après la phase d'auto-hypnose et le scan corporel, le corps et l'esprit vont se détendre plus profondément encore avec une visualisation positive.

En **GYM DOUCE D'ENTRETIEN**, l'attention est portée sur le mouvement juste. Tout se fait en douceur avec ou sans appareil (balles, ballons élastique, bâton.....) et dans la bonne humeur.

## Les bienfaits

Que ce soit pour le **QI GONG, la GYM DOUCE D'ENTRETIEN, ou la RELAXATION**, le corps et la respiration sont au cœur de la pratique.

En étant attentif(ve), en étant à l'écoute de nos sensations, de nos ressentis, on permet au corps de s'harmoniser avec le souffle pour libérer l'esprit.

En **QI GONG**, on va agir sur les tensions corporelles en respectant les articulations, les tendons, le fascia, on revitalise en douceur, on optimise la circulation sanguine et énergétique. On agit sur les fonctions respiratoires par une meilleure écoute du souffle. On se détend extérieurement et intérieurement. Le calme intérieur se développe. Le **QI GONG** aide chacun à entretenir sa vitalité, à développer sa concentration et la disponibilité nécessaire à un bon équilibre physique et psychique.

En **GYM DOUCE D'ENTRETIEN**, notre corps va s'assouplir, l'équilibre sera plus stable, la coordination plus facile.

La **RELAXATION** contribue à prendre conscience de soi et restaure la confiance en soi, l'estime de soi. On apprend à lâcher prise, à détendre le corps car c'est par le corps que le mental va pouvoir s'apaiser, se tranquilliser.

## Certification

Enseignante diplômée de « l'Ecole du Centre TAO » à Tours agréée par la FEQGAE. Formation de 3 années permettant d'évaluer le sérieux et l'authenticité de l'enseignement dispensé  
[www.ecoleducentretao.com](http://www.ecoleducentretao.com)

Enseignante affiliée à la fédération « Union Pro Qi Gong » centralisée sur un portail attractif et national regroupant les enseignants de Qi Gong, les stages et les actions publiques.  
[www.federationqiqong.com](http://www.federationqiqong.com)

Association affiliée à la Fédération Sportive « Sports pour Tous » qui permet la pratique des activités physiques et favorise l'intégration sociale par le partage.  
[www.sportspourtousouest.org](http://www.sportspourtousouest.org)

Enseignantes diplômées du CQP ALS AGEE  
Enseignantes diplômées SSBE (Sport Santé Bien Etre)  
Association agréée à la charte « Sport Santé Bien Etre SSBE »  
[www.sportspourtousouest.org](http://www.sportspourtousouest.org)

