

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/12 h

Lieu de pratique St Barthélémy :
lundi et Mardi Salle de danse Jules Ferry
Vendredi : Salle la Cressonnière

RELAXATION :

Jeudi : 17h30/18h30

Lieu : Rue Marcel Bichot
(école Pierre et Maire Curie)

ANGERS

QI GONG :

Mercredi : 17h30/18h30

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

INFO : Possibilité d'ouverture d'un autre créneau (18h45/19h45) le mercredi si 5 personnes intéressées

TARIFS : Nous contacter au
06 42 24 51 42 ou par mail

L'Art du Qi Gong

Association de pratique
de

QI GONG,
RELAXATION,
GYM DOUCE ENTRETIEN



Association L'Art du Qi Gong

Tél : 02 41 93 97 69

Mail : artduqigong.stbarth@gmail.com

Site Internet :

<https://artduqigongstbarth.wixsite.com/qigong>

N° Affiliation 111 031 413



La pratique

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

Pour le **QI GONG**, les séances se décomposent en trois temps :

- l'échauffement axé sur les articulations
- Le corps de la séance avec la forme étudiée en Qi Gong
- fin de séance : temps de méditation ou de relaxation , conscience de la respiration....

Pour la **RELAXATION**, les séances commencent par la prise de contact avec le corps, avec le souffle, 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.....

Pour les séances de **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.

La bienveillance et l'écoute sont notre savoir être.

Les séances durent une heure.

Les bienfaits

Le corps, la respiration, la conscience sont au cœur des trois pratiques proposées par l'Association.

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.

Le Qi Gong permet de maîtriser le souffle ainsi 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. En mouvement nous travaillons sur l'écoute de notre corps.

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. Le souffle accompagne la détente.

Certification

Enseignantes diplômées 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

Enseignantes affiliées à la fédération « Union Pro Gi Gong » centralisée sur un portail attractif et national regroupant les enseignants de Qi Gong, les stages et les actions publiques.

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

Enseignantes diplômées du CQP ALS AGEE

Enseignantes diplômées SSBE (Sport Santé Bien Être)

Association agréée à la charte « Sport Santé Bien Être SSBE »

www.sportspourtousouest.org

