



# Le Qi Gong

## Retrouver énergie, sérénité et équilibre au quotidien

Le Qi Gong (prononcé « tchi gong ») est un art énergétique chinois millénaire associant mouvements doux, respiration et concentration. Accessible à tous, il permet de retrouver une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit tout en prenant soin de sa santé de manière naturelle.

Pratiqué depuis plus de 5000 ans en Chine, le Qi Gong fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Son objectif : favoriser la circulation de l'énergie vitale, appelée « Qi », essentielle à notre équilibre physique et mental.

## Pourquoi pratiquer le Qi Gong ?

Dans un quotidien souvent rythmé par le stress, la fatigue et les tensions, le Qi Gong offre un véritable moment de recentrage et de bien-être.

### Les bienfaits du Qi Gong :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Retrouver calme, sérénité et détente mentale
- Assouplir le corps et améliorer la mobilité
- Soulager les tensions musculaires et articulaires
- Renforcer l'équilibre et la posture
- Favoriser une meilleure respiration
- Retrouver de l'énergie et de la vitalité
- Améliorer la concentration et la qualité du sommeil
- Entretenir son corps en douceur, sans impact ni performance

Grâce à des mouvements lents, fluides et accessibles, le Qi Gong convient parfaitement aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique douce et respectueuse du corps.

## Une pratique adaptée à chacun

Le Qi Gong s'adresse à toutes et à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique.

Les exercices peuvent être adaptés aux besoins de chacun, y compris pour les personnes souffrant de douleurs articulaires, de raideurs ou en période de récupération physique.

C'est une pratique particulièrement appréciée pour :

- préserver la souplesse et la mobilité,
- accompagner la gestion du stress,
- retrouver confiance dans ses capacités physiques,
- maintenir une activité régulière en douceur.

## Comment se déroule une séance ?

Une séance dure environ 1h à 1h15 et se compose généralement de :

- mouvements d'échauffement et d'assouplissement associés à la respiration,
- exercices favorisant la circulation de l'énergie et la détente,
- apprentissage progressif d'un enchaînement de Qi Gong tout au long de l'année.

Chaque séance est conçue comme une parenthèse de bien-être permettant de relâcher les tensions, de se reconnecter à soi-même et de retrouver une sensation d'équilibre intérieur.

## Offrez-vous un moment pour vous

Pratiquer le Qi Gong, c'est prendre le temps de respirer, de bouger en conscience et de retrouver une énergie plus apaisée et plus stable au quotidien.