

Qi Gong (Tchi Koug)

29-06-2011

L'Association Clin d'oeil;il vous propose du
QI GONG (tchi koug)
Par un professeur diplômé
Tous les jeudis soirs de 18 H à 19 H

A la S.A.M. de Sanvic (100 rue David D'Angers)

Le Qi Gong, qu'est-ce que c'est?

Dans les parcs, sur le pas de leur porte, ou même à l'usine, les Chinois sont des millions à pratiquer quotidiennement des exercices physiques qui ressemblent à une gymnastique douce. De plus en plus d'Occidentaux suivent leur exemple et pratiquent le Qi Gong (se prononce tchi koug).

Le Qi Gong se différencie principalement du tai-chi par la place prépondérante qu'il accorde à la maîtrise de « l'énergie vitale ». En effet, le mot Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est un des concepts fondamentaux de la Médecine traditionnelle chinoise. Gong voulant dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

La pratique régulière du Qi Gong est destinée à renforcer et assouplir la structure musculo squelettique du corps et à optimiser les fonctions de l'organisme, dans le but d'entretenir la santé et de promouvoir la longévité. Dans le cas de maladies, elle peut participer à la guérison. En favorisant la concentration, le Qi Gong serait aussi bénéfique dans de multiples domaines : professionnel, sportif, artistique ou éducatif.

Les cours auront lieu tous les jeudis de 18 H à 19 H à la SAM de Sanvic de Septembre à Février (sauf pendant les vacances scolaires) et si le temps le permet en plein air de Mars à Juin .Une tenue de sport et des chaussures souples sont souhaitées.

INSCRIPTIONS

Jusqu'au 2 Septembre auprès de :

Laurence GESTIN, Plate Forme téléphonique

PRIX : 40 Euros le trimestre