



Claudine MAISSE

Salle de Relaxation
Centre Sportif Jean Talbot

OBJECTIFS DU COURS

Le Qi Gong désigne un ensemble de pratiques qui développent l'énergie et vise l'entretien de la santé, l'harmonie entre le corps l'esprit et la respiration, l'épanouissement individuel et le bien être.

C'est un des outils de la médecine traditionnelle chinoise.

CONTENUS DU COURS

Le Qi Gong, qui favorise la circulation des énergies est une bonne préparation car ce travail interne, développe la conscience du fonctionnement du corps, augmente l'attention, la disponibilité et la mémoire.

La pratique s'appuie sur des séries de mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et la concentration.

Le Qi Gong est accessible à tous et ne nécessite pas de condition particulière.