NOUVEAUX COURS DE QI GONG :

lundi 16h45-17h45 puis 18h-19hÂ

ContacterÂ

L'ASSOCIATION LES AILES SAINT FARGEAU - TEL : 01 43 61 19 86

Cette association organise aussi des cours de Gymnastique volontaire, de yoga, danse au sein du dojo en journée.

Â

Â

Le mot **Qi Gong** est composé de deux idéogrammes chinois :

- **Qi**,ÂÂ signifie souffle, énergie.
- **Gong**, se traduit parÂÂ travail, oeuvre, maîtrise, conduite

- Qi Gong se traduit aussi bien par un travail de l'énergie, que parÂÂ la maîtrise de l'énergie. Il désigne un ensemble de pratiques corporelles variées issues de la culture traditionnelle chinoise, il vise à l'épanouissement individuel, au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

- La pratiques du **Qi Gong** utilise des postures corporelles en mouvement, des exercices de respiration, des moments de concentration de l'esprit. Elle favorise une rencontre de soi dans l'espaceÂÂ et toutes les directions, tout en harmonisant le haut et le bas du corps.

- Il existe de nombreuses méthodes de **Qi Gong** (des centaines en Chine) travaillant chacune à sa manière et selon des orientations particulières sur les renforcements des fonctions organiques. Certaines sont directement issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

- Le but général est de remettre en circulation l'énergie dans le corps, d'inscrire une souplesse dans l'enchaînement des mouvements etÂÂ de renforcer ainsiÂÂ le Qi. Le QiÂÂ Gong permet d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé, à retrouver vitalité, souplesse, détente et calme intérieur, qualités nécessaires à un bon équilibre physique et psychique.

- Le **Qi Gong** est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

- Le **Qi Gong** est également une bonne préparation à toutes les disciplines martiales, sportives, artistiques et éducatives. Etant un travail interne sans compétition il favorise le bon placement, l'alignement, une meilleure perception du corps, une stabilité, l'ouverture de son regard et développe une tranquillité intérieure.

L'ASSOCIATION LES AILES SAINT FARGEAU - TEL : 01 43 61 19 86