

## COURS **TAÏCHI & QI GONG**

### **Qi gong (prononcer «tchi kong»)**

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus qui veulent mobiliser tout leur corps et augmenter leur énergie vitale (chi).

#### **Contenu**

Le Qi gong, selon L'Art du chi (méthode Stévanovitch), consiste à exécuter lentement 11 exercices chinois de santé visant à favoriser la circulation du chi (énergie vitale) dans le corps. Ces exercices, sélectionnés parmi des milliers, sont faciles à mémoriser et préparent l'élève à la pratique du Tai ji quan (prononcer taïchi chuan).

Lors des cours hebdomadaires, des séances d'assouplissement, de relaxation, de respiration, d'auto-massage et de perception du chi complètent l'apprentissage des mouvements de Qi gong.

#### **Bienfaits**

Le Qi gong permet notamment de trouver son centre énergétique (le tantien), d'assouplir les articulations, de développer une respiration profonde, de procurer une détente musculaire et nerveuse et de stimuler les fonctions vitales.

#### **Équipement**

Le cours de Qi gong se pratique en habit confortable de votre choix et sans chaussures (pieds nus ou en chaussettes). Si vous le désirez, vous pouvez apporter un tapis ou une serviette. Vous pouvez également apporter une bouteille d'eau.

#### **Essai gratuit**

Il est possible de faire l'essai du premier cours sans obligation. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

### **Taïchi (Tai ji quan)**

À venir