

Les Bienfaits de la pratique du Qi Gong.



Qu'est-ce que le Qi Gong et quelle est son utilité ?

Le Qi Gong est une approche corporelle, énergétique et respiratoire qui par un travail progressif, permet de mieux se connaître et de se maîtriser avec de plus en plus de facilité.

Considéré comme étant la base des arts martiaux, cet art ancestral fait également partie de la 5^{ème} branche de la médecine traditionnelle chinoise.

L'apprentissage de cette pratique par l'intermédiaire de jeux divers et d'exercices simples amène la personne qui pratique à la prise de conscience de son propre corps. (Méditation, travail postural assis debout et allongé).

Ce travail sur les cinq sens aide à la maîtrise de soi, **apporte de la détente**, favorise la concentration, restaure l'énergie et le calme.

Le travail en groupe développe l'esprit de tolérance et d'entraide pour parvenir à une meilleure écoute de soi et de l'autre.

La possibilité de s'exprimer par le corps

- Travail sur la détente permettant à la personne de se découvrir,
- Apport de stimulations sensorielles : sensations de base, latéralisation, orientation dans l'espace, apprentissage de postures génératrices de bien-être dans une atmosphère de confiance et de non compétition,
- Développement des capacités de contrôle de soi, de curiosité, d'exploration : la personne surmonte ainsi certaines inhibitions et fait l'apprentissage de la relaxation, d'une détente au quotidien.
- Recherche d'équilibre et d'enracinement, de force et de souplesse, d'énergie et de calme,

Par ces exercices simples, les tensions, les anxiétés et l'agressivité diminuent, ouvrant la voie vers un épanouissement personnel et collectif, constructif.

Les cours proposés aux grands séniors, aux adultes, aux enfants et aux adolescents sont d'une durée qui varie de trois quarts d'heure à une heure. **Ces ateliers de Qi Gong peuvent être donnés en séances individuelles ou en séances collectives, ponctuelles ou à l'année, à domicile, en institutions et en entreprises.**

Les stages, d'une durée de 2h30 comprennent toujours un temps récréatif accompagné d'une pause pour se réhydrater et pour pouvoir éventuellement manger un petit quelque chose.

Tous les cours et les stages comportent l'aménagement ponctuel de petites pauses ludiques afin de pratiquer tout en se détendant.

Il est possible de visiter notre site, www.latelierducorps.artduchi.com

Pour tout renseignement et réservation, bienvenue au : **06 85 38 48 10.**