



## VERTUS ET BIENFAITS DU QI GONG POUR LES PATIENTS

Le Qi Gong est la 5e branche de la médecine traditionnelle chinoise qui est aussi la base souche des arts martiaux.

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

L'apprentissage de cette pratique, par l'intermédiaire de jeux divers et d'exercices simples, amène le patient à la prise de conscience de son propre corps dans un contexte qui favorise un mieux-être.

Ce travail sur les cinq sens favorise la maîtrise de soi, la détente, la concentration.

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

Le travail peut également se faire en accompagnement individuel.

## LA POSSIBILITE DE S'EXPRIMER PAR LE CORPS

Travail sur la détente permettant au patient de se découvrir, autrement que dans la maladie, la douleur, l'isolement, la souffrance ou la perspective de la mort.

- Rééducation en profondeur du corps qui réveille son intelligence propre.
- Expérience et 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 non compétition,
- Recherche d'équilibre et d'enracinement, de force et de souplesse.
- Développement des capacités de contrôle de soi, de curiosité le patient surmonte ainsi certaines inhibitions, canalise ses angoisses et fait l'apprentissage de la relaxation.

**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 patients sont d'une durée qui va de trois quarts d'heure à 1h30, avec l'aménagement de petites pauses ludiques, afin de travailler tout en se détendant.

Pour vous permettre de faire un aperçu et une découverte significative, Il est possible de visiter notre site à [www.latelierducorps.artduchi.com](http://www.latelierducorps.artduchi.com) pour télécharger le programme et pour visualiser les photos des cours (enfants/ adultes) lors d'ateliers de Qi Gong, de Tai Ji Quan et de Kiriki - Do (Kung Fu du rire) animés au parc cet/ou en salle.

Pour tout renseignement, bienvenue au **06 85 38 48 10**  
[presidence.latelierducorps@gmail.com](mailto:presidence.latelierducorps@gmail.com)