

## VERTUS ET BIENFAITS DU QI GONG POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



Le Qi Gong est une approche corporelle, énergétique et respiratoire qui permet, par un travail progressif, 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 partie de la 5ème branche de la médecine traditionnelle chinoise.

L'apprentissage de cette pratique par l'intermédiaire de jeux divers et d'exercices simples amène l'enfant et/ou de l'adolescent à la prise de conscience de son propre corps.

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 POSSIBILITE DE S'EXPRIMER PAR LE CORPS

- Travail sur la détente permettant à l'enfant et à l'adolescent 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,
- Recherche d'équilibre et d'enracinement, de force et de souplesse, d'énergie et de calme,
- Développement des capacités de contrôle de soi, de curiosité, d'exploration : l'enfant et/ou l'adolescent surmonte ainsi certaines inhibitions 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 enfants et aux adolescents sont d'une durée qui varie de trois quarts d'heure à une heure. 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 travailler tout en se détendant.

Il est possible de visiter notre site, [www.latelierducorps.artduchi.com](http://www.latelierducorps.artduchi.com) pour télécharger le programme, [visualiser les photos des cours](#) lors d'ateliers de Qi Gong animés au parc et/ou en salle.

Pour tout renseignement, contactez le **06 85 38 48 10**, bienvenue.

