



## VERTUS ET BIENFAITS DU QI GONG POUR LES SENIORS

Considéré comme étant la base des arts martiaux, l'art ancestral du Qi Gong fait partie de la 5<sup>ème</sup> branche de la médecine traditionnelle chinoise.

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 senior 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 senior de se découvrir, autrement que dans la maladie, 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 de non-compétition.
- Recherche d'équilibre et d'enracinement, de force et de souplesse.
- Développement des capacités de contrôle de soi, de curiosité : le senior 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 seniors sont d'une durée qui varie de trois quarts d'heure à 1h30 avec l'aménagement de petites pauses ludiques afin de travailler tout en se détendant. 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.

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

Pour tout renseignement, contactez le **06 85 38 48 10**, bienvenue toute l'année.