



## **Bienfaits du Qi Gong au quotidien.**

Le Qi Gong fait partie de la cinquième branche de la médecine traditionnelle chinoise, qui se complète avec la pratique de la moxa-combustion, du massage, de la pharmacopée et de l'acupuncture.

C'est une approche corporelle, énergétique et respiratoire qui permet par un travail progressif, de mieux se connaître et de mieux se maîtriser avec de plus en plus de facilité. C'est également la base fondamentale des arts martiaux.

A l'aide de jeux divers et d'exercices simples, l'apprentissage de onze exercices chinois de santé et l'étude des 8 brocarts amènent progressivement la personne, à prendre conscience de son propre corps en travaillant dans un contexte qui favorise le bien-être.

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

Les cours proposés aux personnes s'adressent aux juniors de 7 à 11 ans et aux adultes sans limite d'âge. Tout au long de l'année, ils se déroulent soit de façon hebdomadaire ou sous la forme de stages. Les cours en semaine sont d'une durée qui varie de trois quarts d'heure à une durée de 1h30 suivant les conditions, avec l'aménagement de pauses ludiques afin de travailler son art, sans forcer.

L'apprentissage du Qi Gong peut également se faire en accompagnement individuel.

## **La possibilité de s'exprimer par le corps.**

- Travail sur la détente permettant à la personne de se découvrir ou se redécouvrir, autrement que dans la maladie, la souffrance ou la perspective de la mort.
- Rééducation en profondeur du corps qui éveille son intelligence propre.
- Stimulations sensorielles : sensations de base, latéralisation, orientation dans l'espace.
- Recherche d'équilibre et d'enracinement.
- Expériences sensorielles génératrices de bien-être dans une atmosphère de confiance et de relaxation.
- Développement des capacités de contrôle de soi, de curiosité : la personne surmonte ainsi certaines inhibitions et fait l'apprentissage de la relaxation.
- Par l'intermédiaire d'exercices simples, les tensions et l'agressivité diminuent ouvrant la voie à un épanouissement constructif.

**[www.latelierducorps.artduchi.com](http://www.latelierducorps.artduchi.com) et 06 85 38 48 10**, bienvenue.

## **Bienfaits du Sensitive Gestalt Massage® au quotidien.**

Le SGM® développe les sphères physiques, psychologiques et énergétiques.

### **Bienfaits physiques :**

- Aide à réduire le stress et facilite la relaxation.
- Aide à soulager la tension et la raideur musculaire.
- Soulage les malaises pendant la grossesse.
- Favorise une guérison plus rapide des muscles tendus et des entorses; réduit la douleur et les enflures; diminue la formation excessive de tissus cicatriciels.
- Diminue les spasmes musculaires.
- Assure une plus grande souplesse des articulations et une meilleure amplitude des mouvements.
- Restaure les échanges énergétiques.
- Contribue à améliorer les performances athlétiques et à traiter les blessures (sportives ou les accidents de travail).
- Favorise une respiration plus profonde et plus fluide.
- Améliore la circulation sanguine et le mouvement de la lymphe.
- Réduit la pression artérielle.
- Aide à soulager les maux de tête dûs à la tension ou à la fatigue oculaire.
- Nourrit la peau et en améliore l'état.
- Améliore la posture.
- Renforce le système immunitaire.
- Aide à traiter les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Favorise la cicatrisation.
- Aide à un rétablissement post-opératoire plus rapide.

### **Bienfaits psychologiques :**

- Favorise la tranquillité, le calme de l'esprit et la créativité.
- Promeut la vivacité intellectuelle.
- Aide à soulager la tension nerveuse.
- Permet d'être à l'écoute des signes de stress et d'y répondre adéquatement.

### **Bienfaits émotionnels :**

- Satisfait le besoin de recevoir des soins bienveillants et bien traitants, par le toucher.
- Favorise un sentiment de bien-être.
- Réduit le niveau d'anxiété.
- Sensibilise aux besoins du corps physique.
- Accroît la sensibilisation à la connexion entre le corps et le mental.

