

Qi signifie souffle, énergie.

Gong désigne le travail, la technique, la maîtrise de cette énergie.

L'homme est énergie, trait d'union entre terre et ciel.

Cette énergie circule à travers les méridiens, les organes; elle est toujours en mouvement, se transforme et communique avec l'extérieur.

Le Qi Gong est un travail sur cette énergie interne du corps, il clarifie la pensée, régule la respiration, relance la circulation et chasse les tensions.

Il aide à développer la coordination des mouvements et la confiance en soi.

Véritable art de vivre, le qi-gong harmonise le corps, la respiration, l'esprit et la conscience, par des mouvements lents et des exercices respiratoires.

Il permet d'accroître sa vitalité, d'apprendre à gérer son stress, il aide à renforcer sa concentration.

La lenteur des mouvements développe la conscience du travail musculaire, articulaire et tendineux.

La respiration harmonieuse et paisible s'installe. Le mental devient calme et détendu.

Elle permet également de ressentir le Qi (souffle vital) qui circule à travers tout le corps et participe à la construction d'un esprit fort.

L'attention, la patience, l'endurance, l'humilité, y sont cultivées.

Le qi gong s'adresse à tous, jeunes et moins jeunes, sportifs et débutants. Les cours durent une heure.



Cours

20 Mouvements Essentiels :

Méthode pour acquérir les bases du travail énergétique

Qi Gong Général :

pour renforcer la santé

Enchaînement de 8 mouvements qui fait circuler l'énergie dans le corps, assouplit les articulations, agit sur les organes

Nei Yang Gong :

Qi Gong pour nourrir l'intérieur. Comprend deux méthodes, dynamiques et statiques

Qi Gong des 5 animaux :

Méthode qui renforce les tendons, les muscles, l'énergie vitale. Harmonise les 5 organes

Qi Gong du cœur :

Renforce le cœur, la circulation, régularise la tension. Favorise l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit

Qi Gong des 49 mouvements :

Fait circuler l'énergie et la tonifie dans les méridiens. Nourrit et harmonise les 5 organes, renforce le système immunitaire et le sang

Qi Gong pour renforcer la vitalité par les 5 organes :

Développe et entretient la forme, harmonise corps et esprit et renforce la vitalité

Formation professionnelle

Les Temps du Corps
avec Mme Ke Wen
2012-2014

Certifiée par
le Centre National du
Qi Gong médical de Beidaihe

le Centre Dao Yin Yangshen Gong
de Pékin

l'Association Nationale de
Qi Gong de santé de Chine

Diplômée de Sports pour Tous

Association Wu Ji de Qi Gong



QI GONG

Christine Simonot
06 81 39 67 03
amma.simonot@gmail.com