

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.



Formation professionnelle

Diplômes :

Les Temps du Corps
avec Maître Ke Wen
2011-2014

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

CQP Sports pour Tous



QI GONG



Association Wu Ji de Qi Gong

Association Wu Ji de Qi Gong
Christine Simonot
06 81 39 67 03
amma.simonot@gmail.com