

Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettent de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique.

La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation. Gérer son stress, améliorer sa santé ou encore trouver son équilibre sont autant de bénéfices que procure cette discipline.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Diminuer les différents maux : douleurs, fatigue, stress, problèmes de sommeil...
- Gérer ses émotions

Comment ?

- Assis et/ou debout
- En groupe de 15 personnes
- Durée : 1h

