



Genval/Rixensart



Qi Gong

Le Qi Gong, « **travail du souffle** » est un **art corporel énergétique traditionnel chinois** qui fait partie du « Yangsheng » (l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé). S'appuyant sur la force d'enracinement au sol et la fluidité des mouvements, les exercices se déclinent au fil des saisons, sous forme d'enchaînements dynamiques, de postures statiques, d'auto-massages, de sons et de marches.

Pratiqués **DEBOUT** et/ou **ASSIS** sur chaise, les mouvements sont associés progressivement à la respiration (naturelle et consciente) et la concentration, à l'écoute du corps.

Le Qi Gong a un aspect préventif, il peut, entre autres, apporter un renforcement et un assouplissement de la structure musculaire et squelettique, une tonification de l'organisme et de ses fonctions. Il favorise une bonne circulation sanguine et énergétique, plus d'équilibre, de coordination, de souplesse, une profonde détente du corps et de l'esprit, le développement de certaines qualités, comme le calme, le lâcher-prise, la concentration, la mémorisation...

Le corps est sollicité dans le respect des possibilités de chacun. La pratique peut débuter à tout moment et évoluer au fil du temps.

Coût:

5 € par séance, à payer en début de cours

Horaire:

le mercredi de 16h à 17h au Mahiermont (12 rue J.B. Stouffs à 1332 Genval).

Personnes de contact:

Eliane Tibaux (tib.el@skynet.be) 0497 19.88.15

Martine Vandekerckhove (vdkmartine@gmail.com) 0476 69 24 05