

QI GONG / TAI-CHI

Intérêt de l'activité

- Réduire le stress, et favoriser la détente et la relaxation,
- Entretenir ou restaurer notre capital santé,
- Cultiver et installer un bien-être (ou mieux-être), physique, psychique et émotionnel, durable.

Description de l'activité

Basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, la pratique du Qi Gong peut être envisagée comme une forme de méditation par le mouvement...

En prenant progressivement conscience de notre respiration et de nos gestes, on parvient à calmer et harmoniser notre rythme cardiaque, ainsi que nos activités mentales et émotionnelles...

Le Qi Gong est ainsi une pratique ayant pour objectif de permettre, à celui qui les réalise, d'unir, par la respiration et l'intention, son corps aux mouvements qu'il effectue.

Au travers de mouvements lents, amples, souples et harmonieux, cette « gymnastique énergétique » vise à restaurer nos équilibres internes, en permettant à notre énergie de circuler plus librement.

Il nous permet également de développer et entretenir une meilleure relation à nous-même, aux autres, ainsi qu'aux choses et aux êtres qui nous entourent.

Pré-requis : Aucun. Si ce n'est d'être en capacité de rester debout pendant 1 heure environ, et d'effectuer des mouvements d'une intensité faible à moyenne.

Tenue et équipement nécessaires :

Tenue dans laquelle on se sent à l'aise, et permettant de pouvoir réaliser d'amples mouvements.
Des chaussures adaptées à la pratique du sport (à semelle plates de préférence)
Une bouteille d'eau (optionnelle, si on le souhaite)

Risques et précautions éventuelles

Les sessions de cours sont proposées selon une logique de progressivité, adaptée au niveau de chacun.