

Qi Gong (15 heures – 12 semaines)

Exercice de santé qui, comme l'acupuncture, s'appuie sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux associés à des méthodes de respiration et de méditation vous fera vivre des moments remplis de découvertes et de détente.

Objectifs

- Maîtrise du souffle (en associant mouvements lents et respirations) ;
- Faire le plein d'énergie vitale (Chi ou Prana), en se connectant à l'énergie de la Terre et de l'Univers) et équilibrage de cette énergie ;
- Découverte de nos 3 Tan tien (principaux centres énergétiques), qui permettent de restaurer la santé, cultiver la force de vie en nous.

Contenu

- Techniques de respiration
- Exercices de méditation
- Exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire en douceur

Critère d'admission

- Accessible à tous sans aucun prérequis

Matériel requis

- Chaussures souples pour le gymnase
- Vêtements amples