

Cours de Qi Gong et Tai Chi Chuan

Les MERCREDIS à compter du 13/09/2023

➤ **A l'Orangerie du
Château de Dinteville :**

16 h 00 - 17 h 00 : QI GONG



➤ **A la salle des fêtes de
Créancey :**

18 h/19 h : QI GONG

19 h/20 h : TAI CHI CHUAN



(Possibilité de décaler le cours à 18 h 15 en fonction des besoins des participants)

Venez tester ! Votre 1ère séance est gratuite !

(Prévoir une tenue large ou confortable et des chaussures plates ou baskets)

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise basée sur des exercices de respiration, de postures et de mouvements lents. Elle permet de mieux gérer ses émotions, d'être plus présent à son corps. Cet art énergétique assouplit et renforce les muscles et les articulations, nourrit le corps et libère les tensions. Il facilite l'équilibre, la concentration et la circulation de l'énergie interne que les chinois appellent le QI. C'est une vraie source de relaxation !

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne, reconnu pour son action bénéfique sur la santé, l'équilibre et la concentration. Il permet de développer la coordination et les sensations, l'enracinement, le relâchement. Il se pratique à mains nues ou avec des armes traditionnelles chinoises. On le travaille seul (formes taolu) et à deux (applications martiales, Tui Shou).

Ces deux disciplines s'adaptent à la condition physique de chacun et permettent :

- **D'améliorer sa condition physique en douceur** (équilibre, enracinement, ancrage, assouplissement des muscles et tendons, renforcement musculaire, prévention de l'arthrose et de l'ostéoporose, coordination et latéralisation...)
- **De se reconnecter à son corps**, mieux se connaître et améliorer sa qualité de présence (par le souffle, la concentration, détente, méditation, intention)
- **De renforcer son niveau de santé**
- **De découvrir la culture et la philosophie chinoise** qui imprègnent ces arts
- **De se sentir mieux dans son corps et dans sa tête !**

Pour tous renseignements : Isabella COISY – Au Cœur du Vivant – 06.48.13.22.01.