

Terre
et
Couleur

QI GONG

Art Energétique Chinois



Reproduction de la Bannière de Ma Wang Du, reconstituée, mise à jour en 1973 et datant de 250 ans avant notre ère

Qi = souffle de vie, énergie vitale Gong = travail
Qi Gong = travail de l'énergie, se prononce "tchi kong"

C'est une branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise
dont l'origine remonte à la nuit des temps...

Les exercices en référence à la Nature,
allient mouvements simples, lents et fluides,
postures et travail sur la respiration,
avec intention et attention, dans le calme du mental...

Ils agissent sur l'énergie des différents organes
et celle du corps tout entier et les nourrissent
des énergies de la Terre, du Ciel et de la Nature...

* Les bienfaits de la pratique du Qi Gong:

Il stimule l'énergie vitale et les différentes fonctions du corps,
améliore le tonus et renforce le système immunitaire.

Il favorise l'ancrage, apaise le mental, calme les émotions.

Il restaure et nourrit le lien corps, âme, esprit...

Le Qi Gong peut être pratiqué par tous à tous les âges de la vie

Reprise des cours hebdo
la semaine qui suit la rentrée scolaire...
Séance d'essai gratuite...

LUNDI 18h30 à 20h **ETAIS LA SAUVIN**
En salle, Qi Gong dynamique debout : échauffement,
mouvements de saison, enchaînement, respiration...

MARDI 14h30 à 16h **OISY**
En petit groupe, pour se retrouver soi-même et
pratiquer en extérieur... (salle à disposition)
mouvements de saison, automassages, respiration,
pratiques méditatives...

JEUDI 17h30 à 18h30 **ANDRYES**
En salle, Qi Gong assis et automassages, marche
consciente et équilibre...

SAMEDI 11h à 12h **OISY**
En petit groupe pour pratiquer en extérieur et se
retrouver soi-même... (salle à disposition)
mouvements de saison, respiration, pratiques
méditatives...

Les cours sont conduits par Fernande Courtet
professeure certifiée par l'« Institut Européen de Qi Gong »

Coût: Adhésion à Terre et Couleur: 10€/an +
10€/séance ou 80€/trimestre ou 220€/an.

Inscriptions et infos :
terre.et.couleur@wanadoo.fr
03.86.24.97.02.
terrecouleur.free.fr