

氣功

COURS DE  
**QI GONG**  
CHANTAL  
BELLOT

MARMADE  
& ALENTOURS  
PUYMICLAN  
MONCLAR

COURS EN GROUPE  
OU PARTICULIER

PROGRAMME  
2023 - 2024 :

1. LA FORME  
DU CŒUR 2
2. LES 12 MÉRIDIEUX
3. LES OS, LES MUSCLES  
ET LES TENDONS
4. POUMON ET  
GROS INTESTIN 1

ME CONTACTER POUR DATES  
HORAIRES ET LIEUX EXACTS :

[chantalb0403@icloud.com](mailto:chantalb0403@icloud.com)

06 78 96 34 39



plus d'infos sur la  
page Facebook :

[facebook.com/ChantalBellotQiGong](https://facebook.com/ChantalBellotQiGong)



6ÈME DAN DE  
L'UNIVERSITÉ  
DES SPORTS  
DE PÉKIN

MÉTHODE  
DAOYIN  
YANGSHENG  
GONG DU  
PROFESSEUR  
ZHANG  
GUANGDE

LE QI GONG EST UN TRAVAIL  
DE L'ÉNERGIE VITALE  
CONSTITUÉ DE MOUVEMENTS  
LENTS, SOUPLES, ASSOCIÉS  
À LA RESPIRATION  
ET À LA MÉDITATION.  
C'EST UNE PRATIQUE  
CHINOISE MILLÉNAIRE DE  
SANTÉ GLOBALE POUR TOUS.  
IL RENFORCE LES DÉFENSES  
IMMUNITAIRES, ASSOULIT LE  
CORPS, AIDE LE CŒUR  
ET AMÉLIORE LA CIRCULATION  
SANGUINE.  
IL ÉQUILIBRE LE SYSTÈME  
NERVEUX, LUTTE CONTRE LE  
STRESS ET APORTE DE  
L'ÉNERGIE.