Qi gong

> ***Quelques mots sur le Qi Gong...***

Souvent appelé *« exercices de Sérénité »* ou *« l'Art de la longévité », le Qi Gong (tchi kong)* est une gymnastique énergétique douce, trouvant sa source dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, utilisant, comme l'acupuncture, les trajets des méridiens.

Elle vise l'épanouissement personnel, la détente, et régule l'ensemble des fonctions corporelles et mentales. C'est en associant le travail de respiration et la concentration de l'esprit, et par la répétition de mouvements lents ou encore des auto-massages que cette pratique s'avère efficiente.

"Cette discipline aide à assouplir et tonifier les muscles du corps, mais aussi à renforcer l'équilibre et les fonctions physiologiques (digestion, système cardiovasculaire…) tout en se détendant,* indique Dominique Casays, *président de la Fédération des enseignants de qi gong art énergétique (FEQGAE). Elle a aussi une action anti-stress importante".

Ainsi, Ady vous invite à participer à un atelier découverte le Lundi à 18h45,

à la salle des fêtes de Marignac-Lasclares.

Venez paisiblement vous recharger !

Contact Adeline : 06.72.78.97.23