

Le QI GONG
pratiqué est composé de :

- **Apprentissage de la respiration.**
- **Méditations.**
- **Auto-massages.**
- **Postures statiques.**
- **Mouvements lents.**

Les cours de
QI GONG & ENERGIE

Cours de 1h30 par semaine du 14 septembre 2015 au 30 juin 2016.

- **LISSIEU :**
ASLBD
1, allée de la forêt
Le Bois Dieu
69380 LISSIEU

Lundi de 17h00 à 18h30
Lundi de 19h00 à 20h30

D'autres jours et horaires sont possibles en fonction des demandes.

Possibilité de s'inscrire en cours d'année : séances de rattrapage mises en place avant les cours et tarif au prorata temporis.

- **SAINT-PRIEST**
- **QI GONG EN ENTREPRISE :**
 - Cours hebdomadaires.
 - Séminaires...Merci de me contacter pour de plus amples renseignements.

Ne pas jeter sur la voie publique, merci.

QI GONG
&
ENERGIE



SAINT-PRIEST / LISSIEU
QI GONG EN ENTREPRISE

Franck EXCOFFIER
Tél : 06-10-77-81-73
franckexcoffier@orange.fr



<http://qigongetenergie.monsite-orange.fr/>

QI GONG

- Le QI GONG est une pratique faisant partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise parmi l'acupuncture, le Tuina (Massages), la pharmacopée et la diététique.
- QI, en langage courant, veut dire souffle. Gong veut dire travail. Le QI GONG, c'est le travail du souffle. C'est le travail sur et avec l'énergie vitale.
- QI GONG est un terme générique qui désigne des exercices et des méthodes aussi divers que nombreux, dont la pratique régulière permet de retrouver ou de conserver l'équilibre indispensable à une vie harmonieuse sur tous les plans : spirituel, psychique et physique.
- Le QI GONG est l'association du mouvement, de la respiration et de la concentration qui donne toute sa puissance à ses exercices.
- Une fois que votre souffle se prolonge et circule partout dans votre corps sans obstacle, votre énergie vitale est nourrie et régénérée.
- C'est la mise en mouvement du QI (souffle, énergie, vitalité) par différents procédés qui, permettent de rétablir l'équilibre de l'organisme.

YIN ET YANG

- Le QI GONG s'appuie sur les connaissances de l'homme et de la nature à partir de la sagesse taoïste.
- Les taoïstes considèrent que l'univers émerge du vide, du néant initial (confirmé depuis quelques temps par la physique quantique) grâce à un principe dynamique appelé le TAIJI dans lequel le YIN et le YANG sont deux forces primaires qui alternent de façon complémentaires et opposées.
- L'homme est fait à son image et contient lui aussi des aspects YIN et YANG. Il vit entre la terre qui est YIN et le ciel qui est YANG.
- L'homme moderne vit dans la tête, le mental. L'énergie part souvent vers le haut oubliant le bas. Comme un arbre sans racines, l'homme moderne a perdu le soutien de la terre.
- Tout l'art du QI GONG va consister à respecter cette polarité du corps en YIN et YANG qui répond à la polarité de la nature elle-même.
- Le QI GONG procure une relaxation du corps, parce que les mouvements sont lents, détendus et souples. Cette détente s'approfondit par la respiration qui se ralentit. Dans cet état, nous allons trouver l'occasion de ressentir l'intérieur du corps et de nous brancher avec l'extérieur, avec la nature.

BIENFAITS*

- Bien-être.
- Calme.
- Sérénité.
- Aisance.

- Flexibilité des articulations.
- Démarche dynamique et souple.
- Vitalité.
- Fatigue de fin de journée diminuée.
- Récupération accélérée.
- Sommeil plus réparateur et profond.
- Résistance à l'effort.
- Résistance physique.
- Immunité renforcée.
- Concentration.
- Amélioration de la mémoire.
- Créativité.
- Sensibilité.
- Confiance en soi augmentée.
- Confiance dans la vie.

*Ces différents bienfaits ne sont pas systématiques et interviennent différemment en fonction des personnes et des moments.

Le QI GONG n'est pas un acte médical et ne saurait ni remplacer, ni se substituer à la médecine officielle. Vous ne devez en aucun cas interrompre un traitement en cours prescrit par votre médecin, ni suspendre ou modifier ce traitement sans son avis.