

Le QI GONG :

Élixir de vie, réponse à la gestion du stress

Par Serge DECHOSAL

Diplômé FFWushu,

Titulaire du C.Q.P. Arts Énergétiques Chinois (Qi Gong)

Enseignant depuis 2005.



Le Qi Gong, gymnastique traditionnelle chinoise, utilise toute une gamme de mouvements simples, effectués lentement, de techniques de respirations et de visualisations, qui visent l'équilibre entre le corps et l'esprit pour une meilleure santé physique et mentale.

Aujourd'hui, l'homme moderne est confronté sans cesse à des contraintes, des tensions, des pressions, du [stress](#), et d'autres émotions qui sont en augmentation constante, dans un monde où tout va de plus en plus vite. Tous les plans de notre être sont atteints : physique, mental, émotionnel, psychique, énergétique....

Le Qi Gong est une réponse douce et profonde face aux besoins actuels d'équilibre et de détente. Il mobilise, stimule et renforce la circulation de l'énergie vitale de manière à ce qu'elle puisse parcourir l'ensemble du corps pour le tonifier. C'est un excellent outil de prévention des déséquilibres physiques et psychiques qui renforce les capacités fonctionnelles du cerveau, permet de gérer ses émotions en atténuant ou supprimant affolement, inquiétude et stress excessifs...

Le Qi Gong est accessible au plus grand nombre. Il s'adapte à la condition physique de tous...

Au cours de cette conférence il vous sera proposé d'expérimenter quelques exercices de Qi Gong assis, pour que vous puissiez ressentir et vivre ce qui aura été exposé.