



Le Qi Gong pour rester zen

Puygouzon

Cours de Qi Gong à la Salle Polyvalente de Puygouzon le jeudi de 10 h 15 à 12 h 15, la rentrée est prévue le 20 septembre prochain, les cours sont enseignés par Jean-Pierre Athuil, diplômé de l'école de Vlady Stévanovich, et de la fédération sports pour tous en arts énergétiques, QI GONG, littéralement traduit par « travail du souffle, de l'énergie » *qū* est un art corporel chinois millénaire.

Les mouvements doux sont associés à un travail sur la respiration et l'écoute du corps.

Le Qi Gong permet de mieux faire circuler le Qi dans le corps. Selon la pensée traditionnelle chinoise, de la bonne circulation du Qi, dépend une meilleure vitalité. Toujours selon cette pensée, notre corps est un reflet de ce qui se vit dans la Nature. Ainsi, le Qi Gong propose des mouvements très variés et différents selon les saisons, afin d'aider le corps à s'harmoniser avec leurs différentes qualités.

L'étude des postures et des mouvements permet de travailler le corps en douceur. C'est l'ensemble du corps qui est sollicité dans le respect des possibilités de chacun. Ainsi, le Qi Gong peut être pratiqué à tout âge. La cotisation mensuelle est de 20 euros, (les 2 premiers cours sont offerts) Tél. : 0 663 026 650 ou 0 563 804 907.