



## Terre-de-Bancalié. Cours de qi gong à Lafenasse



Les cours ont lieu le vendredi matin./ Photo DDM.

Les cours de qi gong se tiennent à la salle polyvalente de Lafenasse le vendredi de 10 heures à 12 heures.

La rentrée se fera le 13 septembre. Les cours sont enseignés par M. Athuil, diplômé de l'école de Vlady Stévanovich, ainsi que de la **Fédération Sports pour tous** en arts

énergétiques.

Le qi gong, littéralement traduit par «travail du souffle, de l'énergie», est un art corporel chinois millénaire. Les mouvements doux sont associés à un travail sur la respiration et d'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.

www.ladepeche.fr

Pays : France

Dynamisme : 397



[Visualiser l'article](#)

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 et n'exige aucun prérequis spécifique.

La cotisation mensuelle est de 20 euros par mois (les deux premiers cours de découverte sont offerts)

*Pour tous renseignements tél. 06 63 02 66 50 ou 05 63 80 49 07*