

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie.

Il ne nécessite pas de condition particulière.

C'est une gymnastique douce qui consiste à faire circuler l'énergie du corps.

Le mot Qi Gong est composé de 2 idéogrammes chinois :



- **Qi**, qui se traduit par souffle, énergie.
- **Gong**, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise.

Le Qi Gong renforce le corps, le rend plus souple et optimise toutes les fonctions de l'organisme.

Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire.

Il permet de trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre physique et psychique.



Hélène : 06 79 03 55 78 ou Roger : 06 52 91 98 57