

Qi Gong soir

Maison Pour Tous des Roches
 Place Nelson Mandela
 38090 Villefontaine
 Tél : 04 74 96 60 59 + Top Message
 E-mail : vlf-aaqr@orange.fr
 http://aaqr.e-monsite.com

Exercices taoïstes chinois d'entretien de la vie. Respiration consciente du souffle.



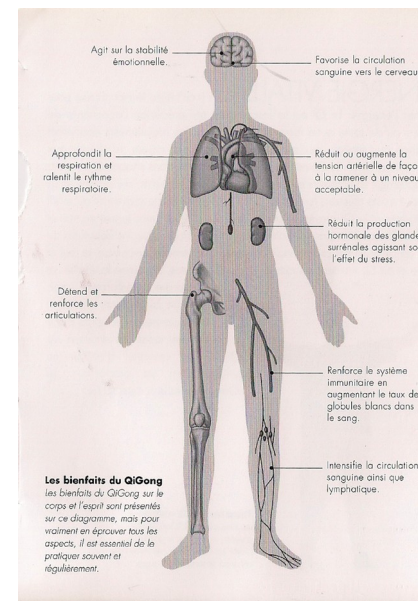
Scènes de mouvements calmes, amples, répétés qui mobilisent, sans force, chacune des articulations. Ces mouvements sont fondés sur la conscience du souffle.

L'intérêt du Qi Gong est qu'il unit le physique, l'énergétique et le psychisme en un tout, si bien que le mouvement, la respiration et l'esprit sont en symbiose.

Un sentiment d'unité envahit l'être qui sent augmenter sa **Vitalité**, sa **Résistance**.

Les exercices à la fois reconstructifs, récupérateurs et curatifs, sont accompagnés de visualisation et sont divisés en 2 catégories :

- Exercices statiques, calmes qui travaillent la position et le réalignement des parties du corps pour favoriser le flux du Qi. Ceux-ci favorisent la méditation.
- Les mouvements qui font travailler les articulations étirent les tendons, renforcent les muscles, améliorent la coordination. Les gestes sont lents, réguliers et gracieux. Ils favorisent la circulation sanguine et lymphatique tout comme celle du Qi.



**Cours le jeudi avec Dany :
de 20h à 21h30
à la Maison Pour Tous des Roches**

Renseignements et inscriptions :

- Permanence de l'A.A.Q.R. à la M.P.T. des Roches : les lundis de 14h30 à 16h30 (sauf jours fériés).
- Téléphone de l'Association : 04 74 96 60 59 + Top Message.
- Inscriptions lors des premiers cours.

Cotisation de :

250 € par an + 16,00 € d'adhésion à l'Association.

Date du 1^{er} COURS : voir le dépliant "Activités" de l'Association.

Les 2 premiers cours d'essai sont gratuits.