

Séances de Qi Gong à Saint-Mammès

Soutenu par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, l'association CT2S organise des séances de Qi Gong à Saint-Mammès pour développer le lien social et agir sur sa santé psychique et physique.

https://www.ct2s.net/actualites/24_seance-de-qi-gong-a-saint-mammes



Le Qi Gong c'est quoi ?

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui consiste à faire circuler l'énergie du corps.

Il est composé de deux idéogrammes chinois :

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

Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation

Avec des mouvements adaptés et des positions tenues, les pratiquants découvrent la pratique du Qi Gong. On marche très lentement pour décomposer tous les mouvements et prendre conscience de l'équilibre.

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide donc chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire.

Il incite à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.