

Pratique du Qi Gong



Le Qi Gong est un ART énergétique originaire de Chine, qui existe depuis plus de 3000 ans.

Il fait aussi partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)
Participer au cours de Qi gong c'est unir les exercices du corps, la respiration consciente et la pensée attentive dans une collaboration harmonieuse.

Cela demande un travail (Gong) qui améliorera la circulation de l'énergie vitale (Qi) dans tous les Méridiens et les organes de notre corps.

L'activité tient compte aussi de la saison, qui est associée au bon fonctionnement de nos organes.

Une pratique régulière aidera au maintien de la bonne santé pour conserver un équilibre physique, et psychique.

Pas d'accessoires nécessaires, un vêtement léger et souple, des chaussures légères, le travail s'effectue debout.

Une envie d'essayer ? Il y a une place pour vous.

Venez nous rejoindre dans une ambiance amicale, le mercredi de 14h à 15h30
salle Catalpa, centre Haitz Péan, Anglet.

Annie NICOLAU diplômée de l'académie Wang de MTC