



Qi Gong signifie maîtrise (Gong) du souffle (Qi)

Véritable **art de santé plurimillénaire** issu de la tradition chinoise, sa gestuelle calme harmonise le corps, la respiration et l'intention.

Son enseignement traditionnel est basé sur l'étude de séries de mouvements et de diverses postures statiques méditatives accompagnées de la respiration.

Pratiquée régulièrement, cette **gymnastique chinoise de santé** s'avère bénéfique sur différents niveaux :

- renforce, assouplit et équilibre le corps
- améliore la respiration et les fonctions des organes
- favorise la détente physique et mentale
- aide à mieux gérer les émotions
- ...

L'association La Voie du Mouvement vous propose d'explorer la richesse du Qi Gong par des **méthodes traditionnelles et contemporaines**.

Son apprentissage suit une progression dans la découverte de ses différents principes permettant ainsi d'aborder une pratique évolutive.



Art martial chinois interne, le Tai Chi Chuan de style Yang traditionnel se caractérise par diverses techniques gestuelles et énergétiques.

Pratique de santé, il favorise une sensation de bien-être amenant progressivement à la détente corporelle et mentale.

Accessible à tous par une pratique progressive et régulière, l'apprentissage débute par l'étude de la forme de base. Divisé en trois parties, cet enchaînement codifié est exécuté lentement dans un flux ininterrompu.

Il s'enrichit conjointement par :

- des exercices d'assouplissement spécifiques
- les 24 mouvements de la « gymnastique taoïste »
- des exercices avec partenaire (tuishou, dalu...)...

Le Tai Chi Chuan proposé dans l'association est dans la lignée directe de maître Yang Sau Chung.



Les disciplines enseignées sont des pratiques traditionnelles. Elles sont transmises au plus proche et dans le respect de leurs origines et de leurs caractéristiques dont elles sont indissociables.

Les enseignants se forment depuis près de 20 ans aux pratiques traditionnelles chinoises. Ils sont également spécialisés dans le Qi Gong adapté pour personnes âgées, à mobilité réduite, enfants.

Ils sont élèves de M. Bruno Rogissart, fondateur de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong (ITEQG) et de l'Académie de Tai Chi Chuan de style Yang traditionnel (ATCSYT).

Ils sont membres de l'Union des Enseignants de Qi Gong et Taijiquan Traditionnels (UEQGTTFB).

Martina Vergin

Certificats de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif et pour les Arts Energétiques chinois.



Guy Joly

Certificat de Qualification Professionnelle pour les Arts Energétiques chinois, Infirmier D.E et Sophro-Relaxologue.



Une meilleure **connaissance de soi**, une prise de recul face à des situations difficiles permettent de s'accommoder ou de **réduire le stress** en étant acteur de sa santé physique et mentale.

Ainsi, en étant **attentif à nos perceptions sensorielles**, nous avons une meilleure **maîtrise de nos émotions** et abordons les événements avec plus de sérénité : **gestion des conflits**, préparation aux examens, renforcer son immunité, **confiance en soi**, entretenir sa mémoire...

Nicolas Favier

Educateur sportif, titulaire du Diplôme d'Etat (DE JEPS) pour les Arts Energétiques chinois.

