

La **Gymnastique Chinoise de Santé** ou « **Qi Gong** » est une pratique corporelle douce accessible à tout âge. Elle combine des mouvements lents et agréables, portés par le souffle, pour conduire l'énergie vitale dans tout le corps.

Sa pratique régulière préserve le capital santé en améliorant les fonctions de l'organisme et les performances mentales :



- ☺ fortifie muscles et tendons
- ☺ assouplit les articulations
- ☺ améliore la coordination et l'équilibre
- ☺ confère une belle posture
- ☺ apporte le calme
- ☺ procure un meilleur sommeil
- ☺ permet de lutter contre les effets du stress
- ☺ ...



Les séances sont personnalisées selon les capacités physiques de chacun, alternant la pratique sur chaise et celle debout.

Nous proposons aux pratiquants un espace de santé et de bien-être dans une ambiance conviviale en petits groupes sympathiques.

Les séances du mercredi et du vendredi matin sont recommandées pour les seniors de tout âge, les personnes fatiguées, en convalescence ou celles désirant reprendre une activité en douceur.
