

UNE NOUVELLE ASSOCIATION A THEROUANNE



C'est mercredi 2 octobre que les cours de Qi Gong (lire « chi kong ») ont commencé sur la commune. Après une réunion d'informations où il a été expliqué que le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise visant à harmoniser par des mouvements lents l'énergie vitale (le Qi) ; les personnes présentes ont pu pratiquer quelques techniques.

Les cours se passent dans la salle derrière l'ancien emplacement de l'école Dusautoir le mercredi de 18h45 à 20h00. Deux cours d'essai gratuits sont possibles avant inscription.



Cet art énergétique constitue un véritable art de vivre qui permet un travail sur soi au quotidien. Le QI GONG à travers ses formes très diversifiées de pratique agit sur différents plans : physique, grâce à ses nombreux exercices statiques et en mouvements. Énergétique, par l'exercice et le contrôle de la respiration et de la concentration. Mental, par le contrôle de la pensée et la culture de l'esprit.

Les bienfaits de la pratique du QI GONG :

- Fortifie le corps dans sa globalité
- Maintient et développe la vitalité
- Permet de retrouver de la souplesse
- Améliore la respiration et ses effets bénéfiques sur la santé
- Favorise la détente et l'état de relaxation
- Aide à mieux gérer les émotions
- Développe et régénère les énergies du corps



Contact : Thierry au 06 58 10 55 50

ou

associationlavoiedutao62128@gmail.com

