

Nouveau : cours de Qi Gong au TCR



Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong signifie littéralement "maîtrise de l'énergie". La culture orientale considère que l'homme, nourri par la terre et relié au souffle de l'Univers, est énergie. Ce "Qi" souffle à l'intérieur du corps à travers les méridiens, entre et sort par les nombreux points d'acupuncture qui le relient au cosmos et à l'environnement.

Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent. Par une présence détendue et ouverte, on va bientôt découvrir un mouvement intérieur incessant : mouvement respiratoire, jeu des tensions et relâchements, mouvements spontanés du corps. Le Qi Gong allie la relaxation mentale, l'assouplissement et le tonus corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace. Au-delà d'une discipline corporelle, le Qi Gong est un art de vivre et apporte une grande confiance en soi.

Séance : - le lundi de 17 à 18h – salle multisport du CE Rocate
- 1^{ère} séance : lundi 10 septembre 2018

Contact : - pascale.nays@renault.com / 01 768 57349