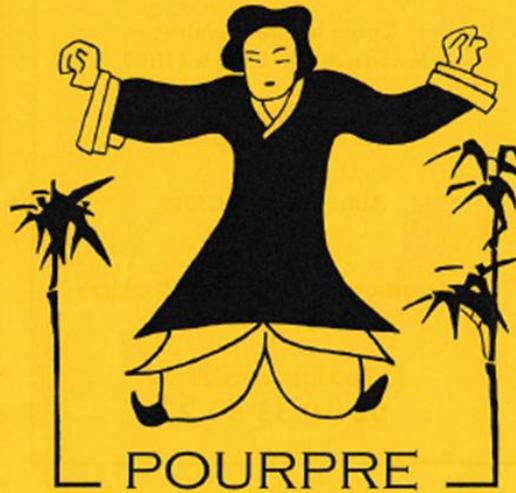


L'HIRONDELLE



Le Qi Gong

Le Qi Gong, [tchi-kong], est une discipline millénaire issue des différents courants de pensée chinois : taoïsme, bouddhisme et confucianisme.

Le Qi Gong s'est développé sous des formes très variées, donnant naissance à un grand nombre de méthodes.

La pratique du Qi Gong vise essentiellement à préserver la santé, le bien-être physique et mental.

Cette discipline fait partie de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, les massages, la pharmacopée et la diététique.

Ses fondements reposent sur la théorie des méridiens, lieux de résonance de l'énergie qui circule dans notre corps.

En médecine chinoise, toute maladie est provoquée par une mauvaise circulation de l'énergie.

L'objectif du Qi Gong est de faire circuler cette énergie, de l'entretenir et de la fortifier.

C'est un art de santé qui repose sur trois principes :

- régulariser et équilibrer le corps
- régulariser et équilibrer la respiration
- régulariser et équilibrer le cœur (l'esprit).



L'enseignante : Sylvie Tavès

Je pratique le Qi Gong depuis plus de 15 ans. J'ai suivi l'école des Temps du Corps à Paris et suis diplômée du Centre National de Qi Gong de Beidahe en Chine ainsi que de l'école Sanfeng de Wudang Shan. Je poursuis ma formation auprès des maîtres chinois.

