



Pour la huitième saison notre atelier Qi Gong a repris le mardi 10 septembre 2013.

Issue de la médecine Traditionnelle Chinoise, les principaux bienfaits de cette discipline sont le bien être général par l'amélioration de toutes les fonctions physique, physiologique et émotionnelle de notre corps.

Par ailleurs, cette discipline est parfaitement adaptée autour de la « quarantaine », période en effet à partir de laquelle se manifestent les premiers signes d'affaiblissement de notre santé. Fatigue, rhumatisme, arthrite, crampes, constipation, etc...sont les maux les plus fréquents.

Le Qi Gong en mobilisant le Qi (1) améliore ensuite la circulation du sang stimulant ainsi les artères et les vaisseaux, les articulations sont lubrifiées et l'ensemble des organes pénétrés d'une forte chaleur nécessaire à leur bon fonctionnement. Ces améliorations accompagneront favorablement le vieillissement naturel de notre corps.

Les bénéfices de cette pratique sont progressifs, il est inutile d'espérer une amélioration rapide de nos maux, la confiance, la patience et la persévérance amèneront à notre rythme de très bons résultats.

Les cours se déroulent tous les mardis de 10h. 30 à 12h . à la salle du Temps Libre et dans le parc de la Mairie lorsque les conditions climatiques le permettent.

(1) **Qi** :énergie, air, vapeur ou souffle suivante des traductions .

L'atelier Qi Gong est animé par François LOBERT, Professeur d'Arts Martiaux D.E., Praticien des Techniques Educatives Corporelles de Bien-Etre et de Relation d'Aide, diplômé de l'Académie de Recherche Educative Corporelle de Montpellier (ARTEC) certification FFP .