

氣功

Les bienfaits du Qi Gong

Le Qi Gong est une **discipline énergétique chinoise de santé et de longévité**, ancienne d'au moins 3000 ans. Il se fonde sur le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée. Les exercices sont accessibles à tous et ne nécessitent aucune capacité physique particulière.

Entretient la santé : améliore l'équilibre du corps,

Nourrit l'énergie vitale : nous reconnecte à notre environnement,

Exerce la respiration via la conscience du souffle,

Renforce les muscles, les tendons, le fonctionnement des organes,

Garde la souplesse via des mouvements lents et fluides,

Incite à la concentration, la détente et au calme intérieur,

Entretient la vitalité et la coordination.



Cours à Corps-Nuds

www.lesaisonsducorps.fr



Les Saisons du Corps

L'Association existe depuis Août 2000 et comporte une soixantaine d'adhérents. Elle organise des cours hebdomadaires au dojo de Corps-Nuds (mardi et mercredi à 20h45, mercredi à 9h00), et des ateliers mensuels le dimanche.

Enseignant : Jean-Marc CHIARRI

Affilié à la Fédération Européenne du Qi Gong et Arts Energétiques, Jean-Marc Chiarri a étudié le Zhi Neng Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong. Il a pratiqué avec André Castanet et est assistant de Maître Yuan Hong Hai (élève de Maître Pang Hé Ming), à l'école Jing Wu de Paris.