

QI-GONG

animé par Isabelle BERRARD

QI-GONG signifie littéralement « travail de l'énergie ».

Il désigne l'ensemble des exercices et techniques remontant à la tradition millénaire chinoise, destiné à

- mobiliser l'énergie dans le corps,*
- à le tonifier pour développer sa vitalité*
- harmoniser ses différents systèmes énergétiques.*

La méthode, héritière de la philosophie chinoise vise à mobiliser l'énergie qui anime le corps pour tonifier sa vitalité et s'harmoniser avec la nature environnante.

Par le mouvement, la respiration et l'intention, elle vise à élaborer au plus profond de nous-mêmes un équilibre subtil entre santé et bien-être.