HORAIRE DES COURS

Mardi 9 h 30 – 10 h 45 (Romanel)

Renens — en petite groupe :

Jeudi 18 h 15 – 19 h 30 débutants

Jeudi 19 h 45 – 21 h 00 avancés

LIEU

RENENS:

Chemin de Follieu 5

1020 Renens

ROMANEL:

Salle de Sport du Collège des Esserpys

Chemin du Taulard 22

1032 Romanel-sur-Lausanne

ACCES

Renens : Bus 18, Bourg-Dessus

Bus 38, Follieu

Romanel : LEB, arrêt Romanel-sur-Lausanne

Renens

RENSEIGNEMENTS

Marion Sonnleitner
Enseignante de Qi Gong
Thérapeute de Shiatsu
Mobile : 079 / 207.74.19
e-mail : msonnleitner@bluewin.ch
www.shiatsu-energie-lausanne.ch

Cours de **QI GONG**

Gymnastique énergétique chinoise

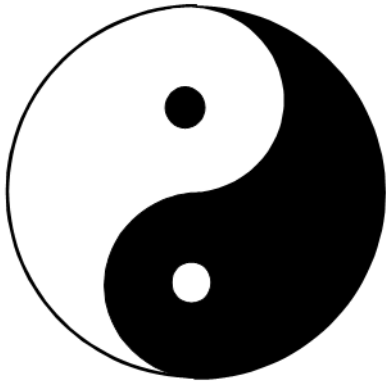
de santé et de longévité

pour le corps et l'esprit

à

RENENS

ROMANEL-SUR-LAUSANNE



Qi Gong

Les mouvements qui soutiennent la vie

L‘enseignante

- Professeur de Qi Gong diplomée en 2008 à l‘Institut Européen de Qi Gong (IEQG).
- Diplomée de l‘Ecole de l‘Onde du Dragon, Nantes, France.
- Disciple de Maître Wang Ming Quan (école Quanzhen Longmen, Chine).
- Pratiquante expérimenté en arts martiaux : 2ème Dan en Aïkido, 2ème Dan en Shozindo
- Thérapeute de Shiatsu en cabinet indépendante.

Qi Gong

Le Qi Gong est la gymnastique énergétique chinoise, de santé et de longévité.

Il fait partie de la médecine chinoise traditionnelle depuis 3000 ans au moins, aux côtés de l’acupuncture, des moxas, des massages, de la diététique, de la pharmacopée.

Sa pratique se fonde sur **trois principes** :

- Le **contrôle du mouvement**, naturel, lent et détendu.
- Le **contrôle de la respiration** lente et synchrone avec le geste.
- Le **contrôle de la pensée**, qui dirige le Qi, le souffle, à l’intérieur du corps.

Les réseaux de circulation du Qi (énergie) dans le corps sont les mêmes qu’en acupuncture.

Le Qi Gong est basé sur les mêmes thèmes énergétiques du corps que la médecine chinoise.

Applications du Qi Gong

Les applications du Qi Gong sont d’ordre général et préventif.

Chez l’adulte cela peut apporter :

- **Assouplissement**.
- **Détente, relaxation, gestion du Stress**.
- **Equilibre psycho-somatique** : sensation de bien-être.
- Meilleure **vitalité**.
- **Prévention des maladies**.
- **Accélération** de la **convalescence**.
- **Amélioration** de nombreux **états pathologiques**.
- **Conservation** ou amélioration de la **mémoire**.
- **Meilleur sommeil**.

Le Qi Gong est également un moyen de développement personnel permettant de moduler la réponse émotionnelle et l’adaptation au stress psycho-émotionnel ou affectif. Il permet à l’individu une meilleure adaptation à l’environnement et à la relation aux autres.

Le Qi Gong peut être pratiqué à tout âge.