

Le Qi Gong peut être défini comme un art de détente et de santé destiné à entretenir la vitalité en réunissant le mouvement, la respiration maîtrisée et la concentration de l'esprit.

Son principe est de stimuler la quantité d'énergie vitale dans l'organisme et de faciliter sa circulation.

Nous ressentons tous les effets de l'énergie, le « Qi », bien qu'on ne puisse le voir ou le saisir. En abondance, l'énergie nous donne la vitalité et la santé, l'équilibre des émotions ainsi qu'une relation positive avec notre environnement.

Le monde d'aujourd'hui, complexe, où nous devons faire face à de multiples contraintes et difficultés professionnelles, familiales ou sociales, son rythme souvent excessif, mobilise une grande part de notre énergie disponible. Peu à peu notre vitalité s'affaiblit, avec des répercussions sur notre santé et notre psychisme.

Le Qi Gong agit directement sur l'énergie du corps. Les exercices renforcent le courant vital et le font circuler tout en le stimulant. Les effets immédiats procurent bien-être et vitalité. Une pratique régulière favorise l'équilibre de nos émotions, l'entretien de la santé et le développement de nos capacités, tant physiques que psychiques. Le Qi Gong permet ainsi de mieux se connaître, tant dans les correspondances de notre corps et ses émotions que dans les relations avec le monde qui nous entoure.

Pour entretenir la forme, la joie de vivre et un sentiment de plénitude, quand l'énergie est à son maximum, les exercices de Qi Gong – le « travail de l'énergie » - sont un moyen simple pour renforcer notre énergie, mieux résister aux contraintes de la vie quotidienne, améliorer le fonctionnement des organes et nous aider à reconquérir une dynamique positive de la vie.

Le Qi Gong est accessible à tous.

### **La méditation :**

"Nous déployons beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions extérieures de notre existence, mais en fin de compte c'est toujours notre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle "méditation".

Matthieu Ricard



### **Informations pratiques :**

L'Atelier est animé par **Séverine Malaval Sauvaire** :  
07-60-88-77-38 - [severinemalaval@orange.fr](mailto:severinemalaval@orange.fr)

Le jeudi : 10h30-12h – Qi Gong et méditation -  
12h15-13h15 - Qi Gong -

- 40 € le trimestre – 10 séances + 15 € d'assurance pour l'année.

L'Atelier a lieu à la salle des fêtes de Ste Enimie.

Il est possible d'intégrer l'Atelier en cours d'année.

Les 2 premiers ateliers sont gratuits, afin de vous permettre d'éprouver dans vos sensations et votre corps l'envie de continuer.