



## Atelier de QI-GONG

**Animateur : Jean-Marc FREMY**

**Les mercredis de 10h30 à 12h au Foyer Soleil,  
12 allée de l'Herbier, 92160 Antony.**

**(Au fond à droite du 115 avenue Adolphe Pajeaud)**

**Nombre de participants : 26 + Jean-Marc**

**QI GONG**, qu'on peut traduire par travail sur l'énergie, est un terme récent qui recouvre des pratiques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition millénaire chinoise.

Elles visent à rétablir l'harmonie entre les différentes parties du corps ainsi qu'entre le corps et son environnement cosmique. Nous utiliserons aussi en complément les automassages, plus connus sous le nom de Do In. Ces deux techniques font partie de l'énergétique chinoise sur laquelle repose également entre autres, l'acupuncture, une certaine diététique et les arts martiaux orientaux dont le Tai Chi. Ces techniques sont simples et accessibles à chacun, quels que soient son âge et sa condition physique.

Faciles à mémoriser, elles peuvent devenir le support d'une pratique régulière, et entraîneront l'amélioration ou le maintien d'un bon état de santé et l'augmentation de la qualité de vie.

