



Extract of AUX JARDINS DES POSSIBLES

<http://auxjardinsdespossibles.be/?Qi-Gong-329>

# Qi Gong

- Présentation des intervenants -

Publication date: dimanche 1er février 2015

## **Description:**

Description du Qi Gong

---

**Copyright © AUX JARDINS DES POSSIBLES - Tous droits réservés**

---

Qi signifie « l'énergie vitale » - Gong signifie « travailler avec »

Le Qi Gong est un ensemble d'exercices physiques très doux et de techniques de respiration très profonde qui nous permettent de se reconnecter à l'énergie vitale qui est en nous et autour de nous. En se reconnectant à l'énergie vitale, en s'accordant avec elle, en apprenant à ressentir sa circulation à l'intérieur de nous et à stimuler cette circulation, nous pouvons transformer de façon extraordinaire notre vie. Il s'agit de transformations intérieures qui permettent d'améliorer notre santé et notre bien être et extérieures qui nous permettent de comprendre ce que nous désirons créer et accomplir dans notre vie.

Les mouvements de Qi Gong reflètent les mouvements d'un cours d'eau. Ils créent la fluidité et la flexibilité dans le corps, calment et relaxent le mental, le ramènent au moment présent. Quand notre mental est au moment présent tous les problèmes, tous les soucis, toutes les peurs se dissipent comme des nuages balayés par le vent.

Quand nous respirons profondément pendant les mouvements notre corps entier inspire l'énergie vitale de la nature qui nous entoure se libérant des tensions, des lourdeurs et du stress. La respiration profonde calme et détend notre mental, le purifiant des pensées négatives.

En pratiquant le Qi Gong nous apprenons comment transformer le stress en vitalité, comment rester dans notre centre en dépit des tempêtes qui soufflent autour de nous.

La pratique du Qi Gong est une méditation en mouvement pendant laquelle notre corps, ondulant comme l'eau, devient tout léger et libre des tensions et raideurs tout en s'ancrant profondément dans la Terre, et se connectant à l'énergie de l'Univers. Nous allons remplir de ces belles énergies nos corps et nos cœurs.

La méthode de Qi Gong Moderne que nous enseignons est très simple et vraiment accessible à tous. Il n'y a pas de formes difficiles à retenir, ni des heures à passer pour perfectionner un seul mouvement. Les cours sont variés, les mouvements étonnamment simples et légers et cependant très efficaces pour calmer le mental, détendre le corps, équilibrer les émotions, soulager les douleurs dans les différentes parties de la colonne vertébrale, dans la nuque et les épaules, améliorer la digestion, renforcer l'immunité et nous aider à atteindre la longévité.

Chaque séance commence par une relaxation aux sons des bols chantants « tibétains ». Pendant la pratique nous travaillerons avec le son de guérison correspondant à chaque organe qui le purifie des Bin Qi (énergie impure) et la couleur qui correspond à chaque organe et le remplit d'une nouvelle énergie nourrissante et régénérant.

Les cours se donnent tous les jeudis de 20 h à 21 h 30, à partir du 19 février 2015.  
Aux Jardins des Possibles, rue Des Jardins 20, 1300 Limal

## **Renseignements et inscriptions :**

- [courriel](#)
- GSM : 0470/04.31.57

## **Paf :**

Prix : 10Euros par cours. Premier cours - 8 Euros.

Engagement pour 10 séances minimum, valable 4 mois.

Les cours sont accessibles à tout moment.