



**Le Qi GONG** ( prononcé tchi kong ) est une branche de la médecine chinoise qui nous permet d'aborder progressivement tous les aspects de notre être , physique , énergétique , mental et spirituel .

**Qi signifie : souffle de vie**

**GONG signifie : travail , maitrise**

Les exercices ( postures , mouvements , marches , exercices respiratoires ) favorisent une bonne circulation du sang et de l'énergie dans tout le corps , une bonne mobilité des articulations et permettent d'atteindre le calme et la sérénité .

**Ne s'appuyant ni sur la force , ni sur la performance le Qi Gong est accessible à tous .**

**Animatrice** Anne Silve & Colette Jagot pratiquent le Qi Gong depuis 20 ans et animent cet atelier depuis 8 ans