

Découverte du Qigong et de ses Bienfaits pour la Santé



Qigong pour les adolescents et adultes

Saison 2021 ~ 2022

Les Mardis de 18h45 à 20h00



La Pratique régulière du QI GONG améliore la santé, le fonctionnement des organes, et permet de travailler la respiration, la flexibilité des tendons, et améliore la coordination du corps.

Ces cours sont ouverts à tous, y compris aux débutants, pour permettre de découvrir la culture chinoise traditionnelle et ses arts énergiques internes.

Qigong pour les enfants

Saison 2021 ~ 2022

Les Mardis de 17h30 à 18h30



Le Qigong Santé combine les principes de la médecine chinoise, le yin et le yang, les cinq éléments,

La pratique le Qigong, favorise le renforcement de la forme physique et de leur immunité. Il permet aussi d'améliorer la concentration, et améliore leur capacité de maîtrise de soi, afin que les enfants puissent développer de bonnes habitudes de comportement. Le potentiel des enfants est pleinement exploité, les résultats scolaires en sont améliorés !

Dans le même temps, les enfants peuvent découvrir l'essence de la culture traditionnelle chinoise en pratiquant le Qigong.

Avec



ZHAOXIA DING, Experte Internationale en Qi Gong Sixième Dan pour Wushu & Qi Gong Santé

ZhaoXia DING est la fondatrice de l'Association "Marianne Yi" et travaille pour la préservation et le développement des arts martiaux et des arts énergétiques Chinois. Elle a remporté 5 titres de championne de Chine en Wushu et le prix spécial du Jury lors des rencontres internationales de Qi Gong en 2014. Seule experte féminine au Forum mondial du Taichi en 2015 à Wudang, elle a fait partie des 100 experts mondiaux invités lors du forum mondial du TaiChi en 2016. Elle a remporté le 3eme prix du jury de la solidarité Olympique pour sa thèse sur « la stratégie du développement du Qi Gong dans le monde » qu'elle a présenté au comité olympique a Lausanne. Experte de la fédération Internationale de Qi Gong, elle enseigne et donne des séminaires de Qi Gong et Tai Chi dans le monde (Chine, Singapour, France, Belgique, Suisse, ils Maurice ...)