

1

NOM DU SOIN / DE LA TECHNIQUE

Veillez entrer le nom du soin / de la technique

QI GONG

2

PRÉSENTATION DU DISPOSITIF / DE LA PROFESSION

Veillez faire une présentation du soin / de la technique

Profil type des personnes prises en charge par le dispositif

Cours hebdomadaires ou individuels.

Le Qi Gong est une pratique ancestrales issue de la tradition taoïste ; l'un des outils de prévention et d'entretien de la santé en médecine traditionnelle chinoise.

Une séance commence toujours par un temps de respiration, en ralentissant le rythme respiratoire, on ralentit le rythme cardiaque et le mental.

Puis un temps d'échauffement : automassage, étirements... dans lesquels on mobilise le corps en douceur.

Viennent ensuite quelques mouvements, selon les saisons, qui stimulent des zones spécifiques du corps, des organes ou corps dans sa globalité.

La séance se termine par une relaxation allongée.

C'est un temps pour soi où l'on apprend à ralentir le rythme intérieur, à être dans le présent, en calmant le flot des pensées.

Un temps où l'on explore en soi la douceur et le lâcher prise.

Un temps où la lenteur nous amène à la profondeur (très grand travail des muscles profonds et des organes.

Un temps pour harmoniser le corps, l'esprit et l'énergie, qui sont dans la tradition chinoise, nos 3 trésors.

3

CONTACT

4

PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

Veillez indiquer ici si la prise en charge financière est faite par un organisme public (ou autre) ou si la sollicitation du dispositif est à la charge de l'utilisateur

A la charge de l'utilisateur.

5

AUTRES INFORMATIONS