

# TAIJI GONG



## Qu'est que le Taiji Gong ?

Le Qi Gong est un art énergétique inclus dans la médecine traditionnelle chinoise qui vise le maintien de la santé par une action essentiellement préventive.



Il se présente généralement sous la forme de mouvements lents et fluides, sou-

vent rythmés par la respiration naturelle et parfois accompagnés de visualisation.

Les exercices proposés dans ce cours empruntent au Qi Gong et au Taiji Quan pour favoriser un lâcher des tensions internes, physiques ou émotionnelles et instaurer un état de calme et de confiance en soi.

31 séances

Mardi 12h - 13h

195 €

Licence en  
sus 35€

Jean **ASSELIN**

Aude **PEZENAS**

**Foyer**

Maison des Associations  
30 rue de Gramont,  
Chambourcy

## QUELS SONT SES EFFETS ?

Les exercices sont faciles à réaliser et accessibles à tous, quels que soient l'âge et l'état physique.

La pratique comprend différents types d'exercices, en particulier:

- Assouplissement articulaire
- Auto-massages
- Travail du souffle
- Étirements et torsions
- Travail de l'équilibre

Ces exercices favorisent une détente profonde, assouplissent les articulations, renforcent la résistance physique, stimulent le système immunitaire, améliorent la concentration, développent l'équilibre et la confiance en soi.



**Reprise le 6  
septembre**