



QI GONG

Corps-Nuds

L'Association

L'Association existe depuis 2000 et compte une soixantaine d'adhérents chaque année. Les cours sont dispensés au dojo de Corps-Nuds (pôle enfance parvis Antoine de St Exupéry).

○ **Cours hebdomadaires 1h30** (réservés aux adhérents)

Le mardi à 20h45, le mercredi à 9h00 et à 20h45

- Adhésion à l'association : 20 €
- 1 cours par semaine : 195 €
Etudiants / chômeurs : 162 € - couple : 357 € - au trimestre : 77 €
- 2 cours par semaine : 285 €

○ **Ateliers mensuels** le dimanche de 9h30 à 16h (ouverts à tous)

- 35 € - inscription à la journée

○ **Un stage** d'été.



Renseignements : lessaisonsducorps.fr

L'enseignant

Les cours et stages sont animés par **Jean-Marc Chiarri**

Affilié à la Fédération Européenne du Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE), Il a étudié le Zhi Neng Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong. Il a pratiqué avec André Castanet et est assistant de Maître Yuan Hong Hai (élève de Maître Pang Hé Ming), à l'école Jing Wu de Paris.

Kinésithérapeute ostéopathe de formation, il apporte ses connaissances sur l'anatomie et la physiologie du corps, afin de permettre une meilleure compréhension des mouvements et concentrations nécessaires à la pratique du Qi Gong.

Les bienfaits du Qi Gong

Le Qi Gong est une **discipline énergétique chinoise de santé et de longévité**, ancienne d'au moins 3000 ans.

Il se fonde sur le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée. Les exercices sont accessibles à tous et ne nécessitent aucune capacité physique particulière.



Entretient la santé : améliore l'équilibre du corps,

Nourrit l'énergie vitale : nous reconnecte à notre environnement,

Exerce la respiration via la conscience du souffle,

Renforce les muscles, les tendons, le fonctionnement des organes,

Garde la souplesse via des mouvements lents et fluides,

Incite à la concentration, la détente et au calme intérieur,

Entretient la vitalité et la coordination.

