

# Qi Gong

Le Qi Gong («Qi» : énergie, souffle et «Gong» : travail), travail sur l'énergie ou maîtrise de l'énergie, est un ensemble d'exercices visant à stimuler et à harmoniser la circulation d'énergie dans le corps. Cette «gymnastique énergétique» chinoise, plusieurs fois millénaires, fondée sur les mêmes principes que l'acupuncture, utilise les méridiens comme réseaux de circulation. Les exercices de Qi Gong peuvent être statiques ou en mouvement. Dans les Qi Gong les plus complexes, les mouvements physiques sont synchronisés avec la respiration et la concentration. Ces exercices sont pratiqués dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et ralentir le vieillissement. Les Qi Gong peuvent conduire à l'unité du corps et de l'esprit, en calmant les émotions, le mental et par là le stress, éloignant de ce fait les maladies de type psychosomatique. D'où, aujourd'hui, un engouement croissant dans tous les pays occidentaux pour ce type d'activité, comme source de bien-être et d'évolution personnelle.

## **Planning des cours hebdomadaires :**

**Voiron** : Lundi 20h00 – 21h15, Salle sportive des Prairies, 14 Rue François Mitterrand

**Voreppe** : Mercredi 18h00 - 19h15, salle Marius Locatelli, Chevalon de Voreppe

**L'enseignante : Christine Carisio** pratique le Qi Gong depuis plusieurs années et continue à se former régulièrement auprès de Jean-Claude Berthe et auprès des maîtres et d'experts chinois. Christine Carisio est titulaire du CQP ALS AG2E de Sports Pour Tous.

## **Une séance peut comporter :**

- Des ensembles de mouvements de préparation (assouplissement, tonification et/ou relâchement musculaire, articulaire et mental) ;
- Des Qi Gong statiques spécifiques ;
- Des Qi Gong en mouvement choisis pour leur application dans différentes Ecoles chinoises

## **Sont notamment enseignés :**

- Le Dao Yin Yang Sheng Gong de Maître Zhang Guang De de Pékin
- Le Nei Yang Gong de Maître Liu Ya Fei de Beidahe
- Le Wu Dang Qi Gong, transmis par Peter Moy de Chicago.
- Les Qi Gong Traditionnels transmis en France par l'Ass. Nationale de Qi Gong Santé de Chine
- Le Qi Gong des 5 éléments du Mont Wu Dang

Tous les cours commencent à partir du 19 septembre 2022, jusqu'au 14 juin 2023.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

## **AGQG Association Grenobloise de Qi Gong**

Affiliée à la Fédération Française Sports Pour Tous, agrément Jeunesse et Sports

Enseignants de la Fédération de Qi Gong et d'Arts Energétiques (FEQGAE)

Courrier à adresser à : AGQG, 929 Route de la Sure - 38880 Autrans Méaudre en Vercors

Tél. 07 69 86 86 82 Email : [info@taichigrenoble.com](mailto:info@taichigrenoble.com)

Site internet : [www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)