

Animatrice : Rose Parois  
Diplômée par l'association franco-chinoise basé à Paris :  
« LES TEMPS DU CORPS » ;  
le centre national de Qi Gong de Beidahe ;  
et de l'école d'arts martiaux Sanfeng de Wudang Shan en Chine

Renseignements et inscriptions :

A.L.O.D.

☎ 06 04 11 31 24

www.alod.fr



Notes -----

## Cours de Qi Gong\* à Rezé animés par Rose



Foyer Pierre Martin,  
8 rue de l'Ouche Dinier, 44400 REZE



*« Pour que l'arbre aille très haut dans le ciel, il faut aussi que ces racines aillent profondément dans la terre » : Proverbe chinois*

-merci de ne pas jeter sur la voie publique-  
Ce document peut être à nouveau recyclé.

\* Accessible à tous et à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique, le Qi Gong, littéralement « travail de l'énergie », gymnastique traditionnelle de santé chinoise associe mouvements lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle.

## Développons notre énergie (Qi) et prenons notre temps avec le Qi Gong

Dans une société où tout va vite, notre vie intérieure est de plus en plus distraite par les influences extérieures. Il semble donc nécessaire que nous prenions le temps de nous retrouver, de nous reconnecter avec notre propre temps, avec les rythmes de notre cœur et de notre respiration.

Les exercices de Qi Gong que nous allons pratiquer sont basés sur des mouvements, des postures, des exercices de respiration amenant à la concentration.

Accessible à tous et à tout âge de la vie, le Qi Gong aide chacun à entretenir sa santé, sa vitalité et à trouver la détente et le calme intérieur utile à son épanouissement personnel.



Lieu : **Rezé**

Foyer Saint Martin, 8 rue de l'Ouche Dinier

Durée des cours : **30 mn ou 1 h ou 1 h 30/semaine**  
de septembre à juin - hors congés scolaires -

Jour et heure : **mercredi**

**18 h – 18 h 30**

Qi gong pour les femmes  
pour se ressourcer et se détendre

et / ou

**18 h 45 – 19 h 45**

**20 h – 21 h**

Qi gong pour renforcer son immunité naturelle  
et entretenir sa santé

Initiation aux arts énergétiques de Wudang

