



# QI GONG

## LIEU :

Argonaute - salle de danse  
73 Bd Marie Stuart

## USO TAICHI CHUAN QI GONG

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les jeudis de 19h à 20h

« hors vacances scolaires et jours  
fériés »

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA

02 38 79 29 91

sport-sante@ville-orleans.fr

## PRÉSENTATION

Discipline ancestrale qui puise ses racines dans les Arts martiaux et pratiques d'entretien de la santé.

## EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Exercices énergétiques chinois de santé, bien-être.

A chaque séance, un enchaînement de 35 minutes est réalisé (ZHIN NENG QI GONG n°1) ainsi que divers mouvements, postures corporelles, techniques de respiration et de concentration, tout travail statique et dynamique afin de faire circuler l'énergie dans tout le corps. Sérénité et calme intérieur sont garantis à l'issue de la séance.

## OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique** : Augmenter et d'équilibrer le capital énergétique, fortifier en douceur les muscles, les os et les tendons.
- **Développement du bien être mental et social** : renforcer la mémoire et développer la coordination, combattre le stress et les tensions, favoriser le sommeil par le retour au calme.