

## Qi Gong

Le Qi Gong est issu de la tradition Chinoise. Les premiers écrits sur lesquels s'appuient ces pratiques datent de 2500 ans.

Qi veut dire énergie / souffles. Gong veut dire travail / apprentissage.

Il s'agit d'exercices qui vont permettre petit à petit de mieux contrôler l'énergie qui circule dans notre corps. Ces exercices sont à effectuer de façon bien précise, souvent lentement, en utilisant la respiration afin de prendre conscience de son corps et de se détendre. Ces mouvements ne sont basés ni sur la force physique ni sur la performance, mais dans le respect de son corps. Ils permettent une meilleure circulation de l'énergie à l'intérieur du corps et tendent à maintenir une bonne santé. Cette pratique est accessible à tous, quel que soit son âge et son état physique. Si la personne est handicapée, les mouvements peuvent être adaptés afin de pouvoir tout de même bénéficier de leurs effets. Pour être efficace, le Qi Gong doit être pratiqué régulièrement. Il est recommandé de pratiquer tous les jours en plus des cours hebdomadaires.

Les cours ont lieu chaque semaine dans la salle de convivialité « La Fruitière » (28 rue principale à Sarroigna). Il y a deux cours qui ont lieu le mercredi, soit de 17h15 à 18h30, soit de 18h45 à 20h et deux cours le jeudi aux mêmes heures. Pour les débutants, il est préférable de s'inscrire au 2<sup>e</sup> cours du jeudi. Il est possible d'intégrer le cours à tout moment de l'année. On peut participer à 2 cours avant de s'inscrire définitivement. Le prix de l'inscription annuelle (qui représente essentiellement l'assurance accident à la Fédération Sport pour Tous) est de 42 euros pour l'année 2017-2018, les cours étant assurés de façon bénévole par Chantal et Claude Milan. L'inscription au Club des Montagnons nécessaire pour pouvoir s'inscrire à ce cours est comprise dans le prix.

Chantal et Claude Milan pratiquent le Qi Gong depuis l'année 2000 et ont fait diverses formations :

Formation : Ecole du Qi avec Dominique Banizette (6 ans),

Formation : Marc Sokol (2 ans),

Formation : Dominique Ferraro, Elisabeth Rochat de la Vallée, Pr Zhu Mian Sheng (3ans),

Stages avec :

Dr Yves Réquena, Maître Zhou Jing Hong, Dr Liu Dong, Professeur Xi Xiao Feng, Cyrille Javary, Pierre Faure, Laurence Cauquil ...