

# 氣功 QI GONG

JOIE & VITALITE®

CORPS ENERGIE ESPRIT BIEN-ETRE

## La Pratique & les Effets de la Pratique

### La Pratique

Le Qi-Gong enseigné est un Qi-Gong très diversifié :

- Positions debout en postures
- Mouvements et enchaînements
- Travail allongé
- Travail assis
- Relaxation
- Massage/Auto Massage
- Méditations

### Les Effets de la Pratique :

Le Qi Gong est un art pour s'éveiller et se réaliser, il favorise la vie, la vitalité, l'humour, l'intégrité et la sagesse et se pratique dans la joie.

Chacun peut ainsi agir de lui-même, de l'«intérieur», avec efficacité sur sa santé, son bien être et ceux de ses proches.

- Son effet est immédiat et efficace dans le domaine de la vitalité, l'équilibre psychique et physiologique
- Le Qi Gong est performant pour accompagner toutes les pratiques corporelles, sportives, artistiques et toutes activités professionnelles
- Il excelle pour nourrir la vie et garder la santé, renforcer l'énergie vitale et le corps, entrer dans la joie et le calme de l'esprit.

### Le Qi Gong :

- Favorise l'aisance corporelle, la souplesse
- Augmente les mobilités articulaires, grandes, moyennes, petites mobilités colonne vertébrale, crâne
- Développe la puissance et le dynamisme musculaire
- Renforce la circulation de l'énergie dans et entre les organes vitaux

---

Tous droits réservés – © QI GONG JOIE & VITALITE® - JEROME QUET

Téléphone +33(0) 7 82 26 47 64 - [qiqong.joie.vitalite@gmail.com](mailto:qiqong.joie.vitalite@gmail.com) [www.qiqong-joie-vitalite.com](http://www.qiqong-joie-vitalite.com)

- Aide à évacuer le mauvais stress, les blocages, les peurs et les frustrations
- Aide à se débarrasser des addictions
- Développe le ressenti
- Favorise la créativité, l'esprit d'entreprendre
- Permet d'accéder à un véritable art de la respiration