



TAI CHI & QI GONG

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Sonia Tedesco

Le Qi gong, dont Qi peut être traduit par énergie, souffle vital et gong par exercice, travail, propose différentes techniques de respiration, d'étirement et de renforcement. Des exercices de sensibilisation et visualisation et des postures d'enracinement permettant de développer une écoute intérieure.

Le Tai chi, issu des arts martiaux, propose l'apprentissage d'une forme gestuelle associant un mouvement lent et harmonieux.

Ces pratiques participent ainsi à la régulation et au rééquilibrage global du corps, au bien-être et à l'amélioration de notre potentiel vital.

Les bienfaits

Ces activités apportent une série de bienfaits, en favorisant à la fois le bien-être physique, émotionnel et mental :

- **Améliore les fonctions vitales** (respiration, système nerveux, digestif et cardiovasculaire)
- **Renforce le corps** et la vitalité
- **Favorise la gestion du stress** et des émotions, apaise le mental, aide à retrouver le calme intérieur
- **Améliore l'attention** et la concentration
- **Favorise le recentrage** et le lâcher prise
- **Améliore le travail articulaire**, le renforcement de la musculature profonde et l'équilibre
- **Améliore la coordination**



Les techniques

Le Tai Chi et le Qi Gong sont des pratiques douces qui combinent mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit. Le **Tai Chi** consiste en des **séquences de mouvements fluides** visant à améliorer l'équilibre, la souplesse et réduire le stress. Le **Qigong**, quant à lui, se concentre sur la circulation de l'énergie (Qi) à travers des **exercices de respiration** et des postures, permettant de renforcer l'énergie vitale et d'améliorer le bien-être physique et mental.



- 🍃 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🍃 Durée : 60 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui