

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une ancienne méditation en mouvement originaire de Chine, qui réunit l'esprit, le corps et l'âme.

Il est accessible à tous, quel que soit l'âge et la condition physique. Les mouvements sont simples et faciles à apprendre, et peuvent être effectués assis sur une chaise.

Les séances comprennent des échauffements doux, des étirements et des mouvements fluides avec une grande attention portée à la respiration.

Il contient une carte de la santé humaine qui relie la respiration, la posture, les émotions et le métabolisme.

Le Qi Gong peut aider à

- respirer plus facilement
- plus d'énergie et plus de vitalité
- la détente du corps et de l'esprit
- soulager les maux de tête, le stress et l'anxiété
- une meilleure circulation
- renforcer le système musculaire et les os
- un meilleur équilibre
- le contact avec la nature par l'imagination
- plus de joie

Surtout, c'est agréable à faire et vous commencerez bientôt à respirer et à bouger plus facilement !

De quoi avez-vous besoin ?

Les cours sont organisés sur Internet. Une bonne connexion est importante, et une tablette ou un ordinateur sur lequel vous pouvez ouvrir le programme ZOOM (un téléphone fonctionne également mais est petit pour suivre les instructions de déplacement).

Pour chaque leçon, je vous envoie, par courriel, un lien sur lequel vous pouvez cliquer. Si c'est la première fois que vous utilisez ZOOM, vous serez guidé à travers un processus étape par étape pour télécharger et ouvrir ZOOM. Après la première fois, ce programme sera sur votre ordinateur, et la prochaine fois, il vous suffira de cliquer sur le lien.

Vous n'avez rien à acheter pour les leçons, et les leçons sont gratuites pour le moment. C'est bien si vous :

- assurez-vous de ne rien manger au moins une heure à l'avance.
- portez des vêtements confortables, éventuellement en plusieurs couches que vous pouvez facilement enlever quand vous avez chaud.
- portez des chaussettes ou des chaussures à semelles souples, ou encore les pieds nus
- avez de l'eau à boire

Je me réjouis de partager cette expérience avec vous !

Cordialement, Eline

