



Le Qi Gong pour la Santé

Travaille sur le corps et l'esprit

Conférence de Badema Marbot



jeudi 23 septembre 2021 à 14h30

Le Qi Gong pour la Santé est un art énergétique, issue d'une discipline ancestrale chinoise. Qi Gong signifie en chinois « le travail du souffle ». C'est un ensemble d'exercices qui dirigent et guident l'énergie (Qi), travaillent sur la respiration et les organes internes. Il conduit aussi l'énergie le long des méridiens afin de nourrir le corps et l'esprit. La Chine a intégré les techniques du « Qi Gong pour la Santé » dans les soins hospitaliers publics.

A chaque saison, nous pouvons travailler sur la circulation d'énergie des méridiens liés aux organes, activer les points d'acupuncture, revitaliser le corps et l'esprit.

Badema Marbot vous expliquera la méthode « Qi Gong 99 pour se régénérer ». C'est un ensemble de 39 mouvements destinés aux jeunes de 9 à 99 ans.

Les exercices activent la circulation de l'énergie du sommet de la tête jusqu'aux extrémités des orteils, le long des méridiens qui relient les points utilisés en acupuncture. Ils vous aideront à rester jeune et vous rempliront de bien-être.

Vous pourrez pratiquer ce Qi Gong chez vous ou en groupe.

Salle Federer, 1^{er} étage, Centre socioculturel d'Ecublens

Inscription obligatoire jusqu'au vendredi 17 septembre au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de Dominique Breider par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Par sa présence à cette conférence, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels