



Activité Qi Gong

L'Association « 55+ d'Ecublens » vous propose de pratiquer un art énergétique, issue d'une discipline ancestrale chinoise : le Qi Gong pour la Santé. C'est un ensemble d'exercices qui dirigent et guident l'énergie (Qi), qui 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 pour le public et les soins hospitaliers. 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.

Au Printemps : on fait circuler l'énergie dans les méridiens du Foie et dans celui de la Vésicule Biliaire, pour raffermir les tendons et les muscles.

En Été : on apaise les méridiens du Cœur et de l'Estomac, pour activer la circulation sanguine.

En Automne : on active la circulation des méridiens des Poumons et du Gros Intestin, pour renforcer le système respiratoire.

En Hiver : on agit sur les méridiens des Reins et de la Vessie pour renforcer notre vitalité et soulager le dos.

Cette activité peut se pratiquer assis sur une chaise si vous ne pouvez pas rester longtemps en position debout.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour chaque date auprès de Badema Marbot, tél. portable : 079 572 44 68 / e-mail : badema@befengshui.com

Nombre de participants limité à 19 avec priorité aux habitants d'Ecublens.

QUAND : les mercredis 17 & 24 septembre, 7 & 28 octobre, 11 & 25 novembre, 9 & 16 décembre 2020 de 8h40 à 9h40.

OÙ : salle de rythmique de l'ancien collège du Croset, Ch. du Parc 1, 1024 Ecublens. Entrée principale du côté des terrains de sport, la salle se trouve à gauche en entrant.

COMBIEN :

Cours gratuit. Il est recommandé de venir avec des chaussures souples de sport ou des chaussons de danse ainsi que des vêtements souples et confortables. **Les chaussures utilisées à l'extérieur ne sont pas autorisées dans la salle.**

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels et à respecter le plan de protection COVID-19 qui lui sera remis par l'animatrice