



# Qi Gong

**Tous les jeudi 12h – 13h AFB Site Montpellier Supagro  
(en salle ou extérieur suivant le temps)**

## **Conditions :**

**réservé aux membres et ayants-droits de l'Apas-AFB,**

**1 ticket par séance,**

**achat des tickets par carnet de 5 (20 €).**

Paiement par chèque à l'ordre de l'Apas-AFB, auprès de Marie-Méline Berthelot (site Supagro).

## **Qu'est-ce que c'est ?**

- Qi => énergie, souffle.

- Gong => travail, pratique.

On le traduit souvent par « travail de l'énergie ».

Souvent pratiqué en préparation (échauffement) aux arts martiaux interne ou externe.

Le Qi gong anciennement appelé Dao yin est une méthode corporelle qui permet de réveiller l'énergie (vitalité, souffle) et de la faire circuler dans le corps.

Inspiré de mouvements ou enchaînements représentant des attitudes animales, la nature, le paysan au travail ou d'images associées aux saisons.

Le Qi gong amène la possibilité :

- D'avoir une activité physique sans risque
- Une harmonisation du corps et de l'esprit,
- Un contrôle du mouvement et de la respiration.
- La libre circulation du souffle.

Ce qui permet avec le temps de retrouver le bien-être et la vitalité de notre corps.

Contact : marie-melaine Berthelot [marie-melaine.berthelot@afbiodiversite.fr](mailto:marie-melaine.berthelot@afbiodiversite.fr)