# QIGONG

Pratiquer le Qigong
avec la Fédération des Arts
Energétiques et Martiaux Chinois

Faemc
arts énergétiques
et martiaux chinois
*taichi chuan • qigong • kungfu*
*wushu traditionnels*

Le **Qigong**
art de santé
et de
bien-être

## QIGONG ?

Le Qigong (prononcer « tchi kong ») est un art énergétique basé sur une série de mouvements variés synchronisés sur le souffle. Le but de cette gymnastique est d'entretenir santé et bien-être, en harmonisant le corps et l'esprit. Le Qigong, dont les origines remontent à plusieurs milliers d'années, fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise et des arts martiaux.

La pratique du Qigong comprend :
- des mouvements variés basés sur la respiration : étirements, ondulations etc…
- des postures statiques
- des exercices de méditation

## LES BÉNÉFICES DU QIGONG...

Gymnastique douce et lente accompagnée d'un travail de concentration, de détente et de respiration, le Qigong permet entre autres d'améliorer la souplesse des articulations, de développer le sens de l'équilibre et de préserver le capital osseux.
La pratique régulière du Qigong améliore de façon notable la capacité respiratoire, les facultés de concentration, la gestion des émotions et du stress, le renforcement musculaire, articulaire et l'assouplissement du corps.
Le Qigong favorise le bien-être général et participe au développement personnel.

Le Qigong est avant tout une pratique de santé préventive.

# UNE TRADITION PLURI MILLÉNAIRE

氣功

Qigong : littéralement « maîtrise de l'énergie » ou encore « travail du souffle ». C'est l'art de maîtriser le souffle. L'idéogramme QI (« énergie ») représente la vapeur d'eau qui s'échappe de la marmite dans laquelle cuit le riz. L'idéogramme GONG représente le mot travail, accomplissement, aptitude.

L'histoire rapporte que le Qigong a été introduit en France au XVII$^{ème}$ siècle par les missionnaires jésuites revenus de Chine sous le règne de Louis XIV.
Mais c'est sous l'impulsion de la diaspora chinoise que le Qigong se développe en Occident au 20$^{ème}$ siècle et suscite en France un intérêt grandissant depuis une dizaine d'années.

## ... et avantages :

Dans le sport : augmente la qualité du contrôle, l'endurance, la respiration et la capacité de propulsion soudaine.
Dans la vie privée et professionnelle : module la réponse émotionnelle et l'adaptation au stress psycho-émotionnel ou affectif.
Dans le monde artistique et éducatif : favorise chez l'adulte comme chez l'enfant l'imagination, la créativité, l'effort intellectuel et la mémorisation.
… ou comme simple loisir pour la détente et la relaxation !

## À QUI S'ADRESSE LE QIGONG ?

Le Qigong s'adresse à chacun quel que soit son âge, sa condition physique et son domaine : professionnel, sportif, artistique, éducatif, et loisir.

Cours de

# Qi Gong

à Brevans, Biarne, Pesmes

Enseignante : **Catherine Chandon**
Association : **le Moment Présent**

**Renseignements :**
site : lemomentpresent.xyz
mail : cat.chandon@gmail.com
tel : 06 63 52 08 54

Depuis 1989, la FAEMC promeut l'esprit et l'approche traditionnelle des arts énergétiques et martiaux chinois : taichi chuan, qigong et kung fu traditionnel. Disciplines, styles et écoles traditionnelles et modernes y sont représentées sous toutes leurs formes. La FAEMC est agréée par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports depuis 1998. Elle est reconnue d'utilité publique
La FAEMC est membre du Comité National Olympique du Sport Français et fait partie des 20 fédérations sélectionnées par le CNOSF dans le dictionnaire «Médicosport-santé».

Conception graphique : Mélanie Roero - www.art42.fr / Photos © Julien Granjoux - ne pas jeter sur la voie publique

Faemc
arts énergétiques et martiaux chinois
*taichi chuan • qigong • kungfu wushu traditionnels*

www.faemc.fr

FÉDÉRATION DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS
27 rue Claude Decaen - 75012 Paris - 01 40 26 95 50

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

SIRET 383934197 APE 9312Z