

## Le Qi Gong



Madame Liu,  
responsable du centre  
de Beidahe en Chine.

Qi, se traduit par souffle, énergie. Gong, désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché.

Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie.

Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

## Le Qi Gong, prévention du stress Le Qi Gong, prévention santé

Le mauvais stress décrit par Hans Selye est une perte de l'adaptation de l'organisme. Les conséquences sont somatiques et psychiques.

### Le stress interprété en médecine chinoise :

le Yin = système parasympathique, le Yang = système orthosympathique.

Trois organes très réactifs au système sympathique sont les tampons du stress et donc la cible : le foie, le cœur, les reins.

L'étirement du méridien du foie et de la vésicule biliaire va ouvrir et faire circuler l'énergie qui stagne.



Dans la pratique du qi gong il est important d'équilibrer le travail en posture (jing gong) et les exercices en mouvement (dong gong) ; le mouvement sans repos épuise le qi mais le repos sans mouvement pousse à l'indolence et affaiblit l'organisme.

La discipline doit s'insérer petit à petit dans la vie quotidienne et ainsi devenir naturelle.



MURIEL  
DARTIGUELONGUE  
WWW.JINGQISHEN.FR  
BAYONNE  
06 81 63 92 14

## Le Qi Gong pour qui ?

Les enfants en milieu scolaire...

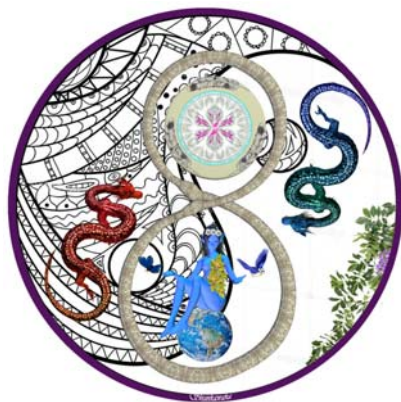
Les séniors en ephad ...

Les sportifs ...

Les personnes en traitement de  
cancérologie ...

Les salariés en entreprise ...

Les étudiants ...



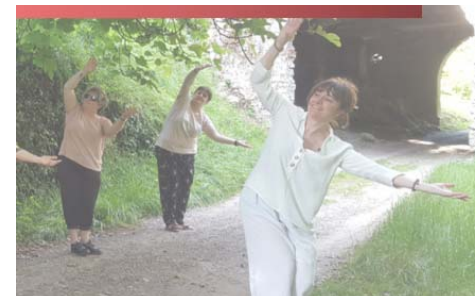
## Qui suis je ?

Enseignante depuis une dizaine d'années j'ai été formée aux Temps Du Corps qui est en collaboration directe avec le centre d'Etat hospitalier de Qi Gong de Beidaihe. Seul établissement médical de Qi Gong reconnu en Chine avec celui de Shang Hai.

Formée en Taiji Yang, j'ai suivi une formation de Taji Quan de style Wu-dang de l'école Hu Long Shen avec maître Yuan Li Min.

Afin d'approfondir la pratique j'ai suivi une formation de Médecine Traditionnelle Chinoise à l'académie Wang de Toulouse

Je suis diplômée **Enseignante Qi Gong de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE et certifiée CQP Animateur loisirs sportifs SPORTS POUR TOUS.**



TARIF  
SUR DEMANDE

Muriel  
DARTIGUELONGUE

[www.jingqishen.fr](http://www.jingqishen.fr)  
Au 06 81 63 92 14

