

Qi Gong

Cours collectifs de gymnastique énergétique



Physique



- Apporte souplesse et tonicité
- Réduit les traumatismes musculo-squelettiques

Mental



- Diminue les impacts du stress
- Développe la motivation, l'écoute et le respect
- Améliore la cohésion du groupe
- Réduit les risques de burn out



Physiologique



- Augmente les défenses immunitaires
- Régule la tension artérielle
- Appaise le système nerveux

Le Qi Gong

Qi = énergie

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique douce et lente, issue de la médecine traditionnelle chinoise.

Cette pratique vise à faire circuler l'énergie, réveiller le corps et l'esprit, ainsi que d'en renforcer son fonctionnement.

une séance peut durer de 30 à 60 min.



Les effets de la pratique du Qi Gong

Une pratique régulière permet d'améliorer la santé physique en stimulant les mécanismes d'entretien, de défense et de guérison du corps.

Il y a également un impact direct sur le psychisme. Après une séance, l'anxiété s'efface, les doutes font place à la sérénité, les peurs s'estompent.

Les auto-massages

A la pratique du Qi gong, nous intégrons des auto-massages issus du Do In, technique annexe permettant également de faire circuler l'énergie en percutant ou frottant les méridiens.

**Le Qi est la vie, le souffle, la force, la matière.
Sans Qi, pas de vie**



Au service de votre bien-être

誠
指
庄
道

style

Sei Shiatsu Do

Adrien



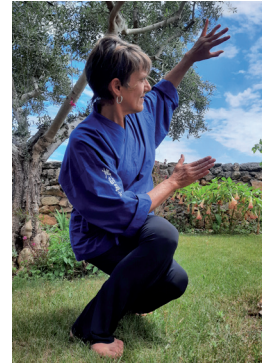
Initié aux arts martiaux énergétiques par la pratique du Shorinji Kempo, je me suis rapidement interrogé sur les applications thérapeutiques de ce savoir, de manière à soulager les tensions survenant bien souvent à la suite d'une pratique sportive intensive.

Ayant également été chef d'entreprise, j'ai pu constater à quel point le monde moderne peut s'avérer extrêmement dur et stressant. Trouver des techniques capables de réguler les tensions extrêmes de la vie professionnelle m'ont paru être d'une grande importance.

J'ai ainsi intégré l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique du Sei Shiatsu Do qui m'initia aux pratiques du Qi Gong et du Shiatsu. Ces deux disciplines m'impressionnèrent immédiatement quand à la portée de leurs capacités en terme de relaxation, de soin et d'apaisement mental.

Apporter bien-être et liberté d'esprit, améliorer la récupération après l'effort, ainsi que proposer des traitements doux aux nombreux soucis de santé que la vie moderne nous impose bien trop souvent. Tel est aujourd'hui mon objectif de vie.

Sylvie



La vie m'a rapidement mise sur la voie du toucher psychocorporel. C'est à l'occasion d'un changement de région que j'ai engagé une démarche de reconversion pour me consacrer professionnellement aux métiers du bien-être et de la santé.

Ma démarche : Être à l'écoute des autres, du corps et des maux derrière les mots, pour proposer un toucher bienveillant, précis et respectueux. Je m'adapte à la sensibilité de la personne, à ses tensions pour proposer un espace de réparation, relier, unifier le corps et l'esprit.

Certifiée en relation d'aide par le toucher, formée à différentes techniques de massages (massage californien, relaxation coréenne, shiatsu et amma assis) , j'ai rapidement découvert l'efficacité du shiatsu. J'ai souhaité approfondir mes connaissances et enrichir mon parcours en rejoignant l'école de shiatsu thérapeutique du Sei Shiatsu Do.

Le Qi Gong, discipline traditionnelle et millénaire chinoise fait partie de mon hygiène de vie depuis de nombreuses années. Je suis convaincue des vertus de cette gymnastique basée sur le contrôle du souffle qui allie des positions statiques fortifiant la vitalité, des mouvements pour renforcer les muscles, les articulations et favoriser la digestion, elle est la clé d'une bonne santé physique et mentale.

Contactez-nous

Que ce soit pour des séances ponctuelles ou régulières, n'hésitez pas à demander un devis.

Vous avez des questions spécifiques, demandez-nous conseil.

Adrien Lorenzo

lorenzoshiatsu@gmail.com

06 72 91 68 14

Sylvie Purrey

sylvie.purrey@laposte.net

06 72 48 17 25

Nos autres spécialités :

Shiatsu bien-être, Shiatsu thérapeutique, Shiatsu martial

