



## QI GONG

L'activité du Qi Gong permet de se poser, se centrer et de retrouver vitalité et énergie.

En tant que gymnastique douce, le Qi Gong entraîne à l'effort, améliore l'endormissement et la qualité du sommeil, harmonise les énergies du corps, favorise l'équilibre physique et émotionnel.

➤ *Pendant le traitement* ➤ *Post-traitement immédiat*

Gymnastique chinoise ancestrale, le Qi Gong consiste à effectuer des mouvements lents, des enchaînements simples et accessibles en mobilisant respiration et intention.

Ce Qi Gong propose de travailler et d'harmoniser l'énergie des 5 organes (poumon, cœur, rate, foie et rein) en utilisant un rythme respiratoire et un enchaînement de pas particuliers à chaque organe

N'étant basé ni sur la force ni sur la performance, le Qi Gong est accessible à tous. Vous pratiquez les mouvements en fonction de vos possibilités. Les exercices se pratiquent généralement debout.

### Les séances

Pratiquée en atelier collectif, cette activité profite de la dynamique de groupe pour accroître les bénéfices apportés à chacun.

La séance comprend :

- un temps d'automassage du visage et de l'ensemble du corps en position confortable, adaptée aux possibilités de chacun. Ce massage apporte chaleur et détente, lève les tensions musculaires, calme le mental, fait circuler l'énergie en levant les blocages énergétiques ;
- un temps de méditation ;
- un temps long pour réaliser la marche du Xixihu, qui stimule le système immunitaire. XI veut dire inspirer par la bouche, HU veut dire expirer par le nez;

Au fil des séances, le rythme s'intensifie tout en s'adaptant à vos capacités.



*Cycle de 7 séances collectives d'1 h 30*



*Se munir de ballerines à semelles plastiques blanches ou de grosses chaussettes.*



Les services  
de la Ligue  
en Loire-Atlantique

Ces activités sont réservées aux personnes touchées par un cancer.  
L'inscription se fait sur rendez-vous dans la limite des places disponibles.

Les activités sont gratuites grâce à la générosité de nos donateurs.  
Vous pouvez vous aussi nous soutenir et permettre la continuité des activités en faisant un don.

**À Nantes :** ☎ 02 40 14 00 14 - **À Saint-Nazaire :** ☎ 02 72 27 53 66