



## SECTION QI GONG ou GYMNASTIQUE CHINOISE

**ADRESSE :** DOJO Complexe Sportif d'Ivry Champ Dauphin  
2-4 rue Ernest Renan 94200 Ivry-sur-Seine

et Au fond de la Cour des Petites Ecuries (Côté Arrivées de la gare de Paris-Austerlitz)  
7, boulevard de l'Hôpital 75013 PARIS

Le QI GONG est une technique de maîtrise de l'énergie pratiquée depuis l'antiquité par des millions d'asiatiques, et depuis une décennie par les orientaux de plus en plus enthousiastes. En harmonisant la circulation de l'énergie dans notre organisme, elle améliore notre santé et développe nos potentialités.

Les exercices sont faciles à exécuter ; ils ne demandent pas au départ une grande force musculaire ou une souplesse articulaire particulière. Ils peuvent être pratiqués à tous les âges de la vie, aussi bien par des intellectuels que des sportifs.

Ces exercices se composent d'un enchaînement très lent, de postures simples pendant lesquelles le pratiquant réalise un travail de concentration et de respiration particulière, en utilisant la représentation traditionnelle chinoise du corps.

Cette sorte de gymnastique est un véritable art médical en chine où elle est utilisée dans le traitement de nombreuses infections.



### ZHI NENG QI GONG QI GONG de la Sagesse

Le Zhi Neng Qi Gong a trois objectifs :

- ◆ Conserver et améliorer la santé par une meilleure circulation de l'énergie (qi)
- ◆ Embellir le corps
- ◆ cultiver l'esprit et ouvrir aux techniques spirituelles.

Ce qi gong est simple, facile à apprendre et rapide dans l'obtention de ses effets. Il n'a pas de contre-indication. Même les personnes non initiées peuvent le pratiquer.

### CORRESPONDANT

Gérard GUEUDELLOT ☎ : 06 60 90 07 10

☎ travail : 01 53 60 74.22

】 S.N.C.F. : 41.74.22

mails: [centredartenergetique@hotmail.fr](mailto:centredartenergetique@hotmail.fr) ou [gerard.gueudelot@sncf.fr](mailto:gerard.gueudelot@sncf.fr)

**Vous pouvez visiter aussi le site internet du professeur**  
**[www.centredartenergetique.com](http://www.centredartenergetique.com)**