

# 養生

## BOUGER SANS DANGER, OÙ ON VEUT, COMME ON PEUT

Les arts énergétiques et martiaux chinois mettent en jeu une activité physique d'intensité modérée qui respecte le corps et sa physiologie.

Ils sont basés sur la stabilité, le respect des axes et de la biodynamique, le relâchement et la lenteur.

Disciplines corps-esprit, ils contribuent à mieux prendre conscience du corps et de son environnement et diminuent le stress.

Sous la direction d'un enseignant compétent, ils n'ont pratiquement aucune contre-indication (en dehors de phases aiguës et de certaines affections psychiatriques).



Ancrés dans une tradition millénaire chinoise, le taichi chuan et le qi gong sont des disciplines de santé qui font partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Le bénéfice des arts énergétiques et martiaux chinois ne se limite pas à celui d'une activité physique modérée sans risque.

- Ils agissent harmonieusement sur tout le corps,
- Ils développent la respiration,
- Ils assouplissent et tonifient le système locomoteur,
- Ils renforcent l'équilibre,
- Ils agissent sur le métabolisme,
- Ils calment l'esprit.

Le taichi chuan et le qi gong peuvent être pratiqués à tout âge et s'adaptent à toute condition physique sans dénaturer leurs principes fondamentaux.

De plus les arts énergétiques et martiaux chinois ne nécessitent aucune tenue ou accessoire spécifiques.

Ils peuvent être pratiqués seuls ou en groupe, dans un club ou un parc, au domicile comme au travail, à l'hôpital ou en maison de retraite.

## DANS LE RESPECT DU CORPS, CALMER L'ESPRIT



### Qi gong Taichi chuan

Arts de bien-être  
Arts de santé

## Des pratiques efficaces en prévention et en convalescence !

Les propriétés du taichi chuan et du qi gong ont suscité l'intérêt de la communauté médicale et ont fait l'objet de nombreuses études conduites avec une méthodologie rigoureuse selon les principes de la médecine basée sur les preuves.

Ces travaux ont démontré une efficacité des arts énergétiques et martiaux chinois dans de nombreux domaines comme les maladies cardiovasculaires, les maladies métaboliques, la cancérologie, la neurologie, la rhumatologie.

Leurs résultats ont conduit en 2013 l'Académie Nationale de Médecine à reconnaître le taichi chuan et le qi gong comme thérapeutiques complémentaires au même titre que l'acupuncture, la médecine manuelle et l'hypnose.