



Découvrez le QI GONG

Gymnastique douce et énergétique issue des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong consiste en des mouvements spécifiques lents et fluides, synchronisés sur la respiration.

Accessible à tous et à tout âge, c'est une pratique qui permet de redonner de l'énergie grâce au renforcement de l'ancrage corporel et à l'apaisement du mental.

Quels sont les bienfaits ?

- Réduit le niveau de stress
- Apporte une détente mentale et émotionnelle
- Diminue les tensions physiques
- Clarifie l'esprit et favorise la concentration
- Améliore la qualité de sommeil
- Facilite la digestion
- Renforce l'ancrage corporel
- Développe des qualités de souplesse et de fluidité





Le **Qi Gong** est un outil d'accompagnement au stress chronique qui agit comme une relaxation, c'est une forme de méditation en mouvement.

Il permet de diminuer les symptômes de **burn-out**, mais également d'atténuer les acouphènes qui sont amplifiés par le stress et l'anxiété.

Le syndrome du côlon irritable peut aussi être soulagé, grâce aux massages des organes internes et à l'amélioration de la digestion.

Contact :

Camille ROY

camille.roy@chirec.be

Informations pratiques :

- Consultations au Centre Médical Europe-Lambermont: 02/434.24.11
- Consultations au Centre Médical du Parc Léopold : 02/434.81.03