

**Section : QI GONG (Art énergétique interne chinois)**

**Public : 16 ans et plus**

**Adapté à tous niveaux**

**Période / Lieu / Horaires :**

- Le jeudi de 19h à 20h, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- l'Argonaute, salle de danse  
73 Bd Marie Stuart  
45000 ORLEANS

**Date de démarrage & de fin de la section :**

- du jeudi 14 septembre 2023 au jeudi 27 juin 2024

**Description des activités proposées :**

Exercices énergétiques chinois de santé, bien-être.

A chaque séance, un enchaînement de 35 minutes est réalisé (ZHIN NENG QI GONG n°1) ainsi que divers mouvements, postures corporelles, techniques de respiration et de concentration, tout travail statique et dynamique afin de faire circuler l'énergie dans tout le corps.

Sérénité et calme intérieur sont garantis à l'issue de la séance.

Sur le moyen terme, augmentation du capital énergétique, acquisition de la souplesse, tonification des muscles, os et tendons, renfort de la mémoire, de l'équilibre.

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Tenue souple (jogging)
- chaussures type rythmiques ou chaussettes.

**Contacts :**

**Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.29.91**

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable : Sébastien TRIAU**

**Educateur: USO TAICHI CHUAN**