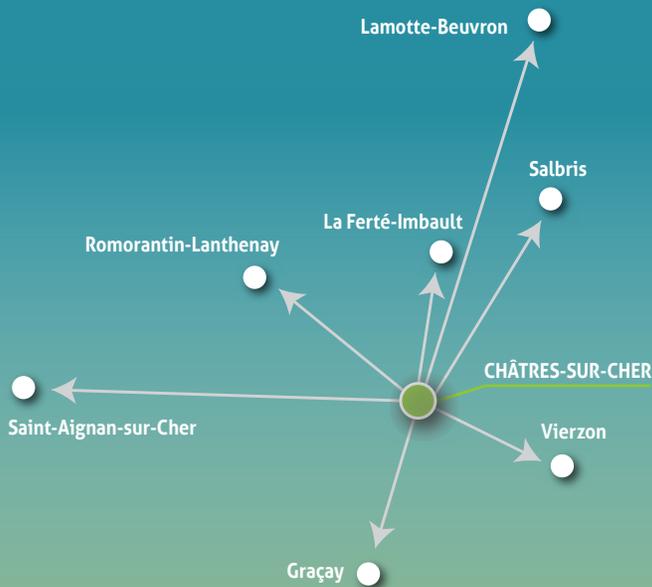


QI GONG

*Carole
Konrad Kasso*



氣功



Carole Konrad Kasso
Enseignante Qi Gong

19 rue Prosper Legourd
41320 CHÂTRES-SUR-CHER

02 54 98 19 96 - 06 72 98 56 67

Art énergétique de longévité
de bien-être et de vitalité

Bénéficiaire d'un CAPE Mature Entreprise - Siret : 419 237 789 00047

Création graphique / impression Katia Infographiste 06 09 79 79 19 - Ne pas jeter sur la voie publique

En Vallée du Cher, entre Sologne et Berry

Qu'est-ce que le Qi Gong, et quels sont ses bénéfices ?

Le Qi Gong (prononcé «chi gong») est originaire de Chine, il existe depuis 5000 ans.

C'est une méthode préventive et globale qui s'est développée pour maintenir et renforcer l'énergie vitale dans le corps afin de vivre longtemps et en bonne santé. Des millions de personnes dans le monde pratiquent le Qi Gong. C'est l'une des cinq branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) avec l'acupuncture, la diététique, le massage et la pharmacopée.

Cette discipline utilise des mouvements lents, harmonieux et des postures statiques. Elle favorise la respiration consciente et la concentration. Il s'agit de réguler et d'harmoniser le corps, l'esprit et le souffle lors d'exercices simples qui s'enchaînent. C'est une sorte de méditation en mouvement.

Le Qi Gong est reconnu particulièrement efficace pour le stress, l'insomnie, la fibromyalgie, l'arthrose, le diabète, le surpoids, l'hypertension... La recherche scientifique découvre un intérêt de plus en plus grand pour cette pratique qui aide au maintien des capacités vitales du corps humain et développe la conscience de l'esprit.

La pratique régulière du Qi Gong apporte de nombreux bénéfices :

- Renfort des défenses immunitaires, prévention des maladies, des états de fatigue.
- Assouplissement des articulations, du dos et relaxation des muscles.
- Diminution des tensions nerveuses, apaisement du mental et des émotions.
- Amélioration de l'équilibre, de la silhouette, de la mémoire, de la concentration.
- Regain d'énergie et de vitalité.

La pratique du Qi Gong ne se substitue pas à un traitement médical.



Qui peut pratiquer ?

Le Qi Gong est une activité physique adaptée pour tous et à tous les âges de la vie. Il ne nécessite pas de conditions particulières. Il se pratique assis, debout et même couché.

Quelle tenue ?

S'habiller avec une tenue confortable (tee shirt et pantalon, jogging...) et se munir de chaussons de salle, d'un tapis et d'un coussin si nécessaire pour s'asseoir.

Carole Konrad Kasso

J'enseigne le Qi Gong dans plusieurs villes. Après 15 ans de pratique du Qi gong auprès de KIL'HO LEE dans tout le Centre Val de Loire, je me professionnalise au Centre Tao à Tours en tant qu'enseignante de Qi Gong. Je suis membre de la Fédération «Sport Pour Tous» qui favorise le déploiement du «Sport Santé».

Pour tous renseignements :

Carole : 02 54 98 19 96 - 06 72 98 56 67

QI GONG

*Gymnastique douce
de santé asiatique*

COURS COLLECTIFS

Séances individuelles à domicile

STAGES

*Prestations pour entreprises
et associations*

