

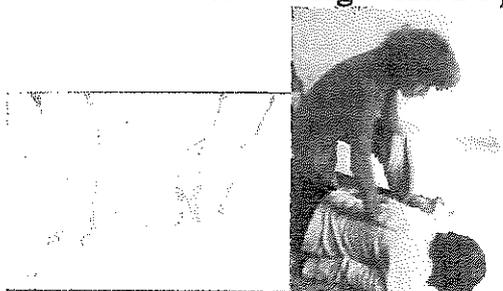
# Atelier Qi Gong, Shiatsu Le Qi, Energie vitale

Bien - être  
Défente - Relaxation  
Maintien d'un bon équilibre énergétique

Le Qi Gong et le Shiatsu sont deux aspects de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), qui vise à entretenir, renforcer et purifier le Qi.

L'atelier propose **une découverte du Shiatsu familial**, tel qu'il est pratiqué au Japon, un peu de théorie et un temps de Qi Gong.

## Le Shiatsu : Shi : doigt / Atsu : pression



D'origine japonaise, le shiatsu est issu, comme l'acupuncture, de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui repose sur le principe de l'Energie vitale, le Qi.

Le Shiatsu réalise un **soin global énergétique du corps** par des pressions rythmées le long des méridiens chemins de l'Energie, qui relient entre eux tous les organes du corps. Son objectif est **d'entretenir une bonne circulation énergétique** dans le corps. Les pressions sont exercées principalement par le pouce. La personne qui reçoit le Shiatsu est allongée ou assise.

## Le Qi Gong : Art d'entretenir le Qi

Qi Gong signifie travail de l'Energie  
Art énergétique corporel, le Qi Gong est utilisé le mouvement, le souffle et l'esprit pour entretenir le Qi.

*Début des cours le Jeudi 28 Septembre 2023*

L'atelier a lieu le jeudi, de 15 h à 17 h.  
Tenue souple, coussin et écharpe ou bandana pour poser la tête  
Cahier ou feuille pour prendre des notes

Il est animé par Claude Collé, diplômée de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Paris.