

## L'ASSOCIATION L'OIE SAUVAGE

Créée en 2016, l'Association L'OIE SAUVAGE développe des ateliers de pratique du Qi Gong ouverts à tous les publics. C'est avant tout une pratique ludique.

Les cours sont dispensés par une enseignante pratiquante depuis de longues années et formée à l'enseignement du Qi Gong par le Serpent et L'oiseau, organisme de formation agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et la Fédération Française des Arts Energétiques et Arts Martiaux Chinois (FFAEMC), pendant 3 années. Elle suit régulièrement des stages de formation complémentaire (Qi Gong, Tai Chi Chuan, éventail, épée, bâton, ...) avec des maîtres confirmés et agréés.

L'Association L'OIE SAUVAGE est affiliée à la Fédération Française des Arts Energétiques et Arts Martiaux Chinois (FFAEMC).



Françoise DELPRAT  
Professeur de Qi Gong  
à l'association L'Oie Sauvage

## INFORMATIONS PRATIQUES

Les cours de Qi Gong ont lieu à l'espace multifonctionnel Yves Duclos à Casseneuil.

- \* Le lundi de 14 heures à 15 heures
- \* Le mardi de 18 heures 30 à 19 heures 30
- \* Le mercredi de 14 heures à 15 heures

L'inscription permet à chacun de suivre tous les cours de la semaine, d'être licencié à FFAEMC, d'être assuré et de bénéficier de séances complémentaires organisées durant l'année. Des séances de Tai Chi Chuan (éventail) sont aussi proposées durant l'année notamment le mardi. Des mini-stages peuvent aussi être programmés pour un approfondissement technique.

La cotisation est payable au trimestre ou à la séance.

Deux séances gratuites permettent de découvrir l'activité avant tout engagement.

Il n'y a pas de cours durant toutes les périodes de vacances scolaires de l'Académie de Bordeaux.

## NOUS RENCONTRER

Au Forum des Associations de Casseneuil  
qui a lieu au mois de septembre de chaque année.



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Association L'OIE SAUVAGE  
1, rue de la Tonnellerie - 47440 CASSENEUIL  
Tél. 07 82 15 25 68  
contact@loie-sauvage.fr  
www.loie-sauvage.fr

## DECouvrez LES BIENFAITS DU QI GONG



*l'Oie Sauvage*

*Qi Gong*

*Tai Chi Chuan*

EXERCICES DE MÉDITATION  
RESPIRATION  
ÉTIREMENTS ONDULATIONS  
AUTOMASSAGES  
EXERCICES SONORES

## LE QI GONG

Le **Qi Gong** est une pratique traditionnelle chinoise qui vise à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, appelée le «Qi». Il s'agit d'une forme d'exercice corporelle associée à la respiration consciente et à la méditation.

Cette pratique vise à harmoniser le flux d'énergie dans le corps, à renforcer la santé globale, à favoriser le bien-être physique et mental et est également utilisé pour le développement des capacités martiales.

Il existe de nombreuses formes de **Qi Gong**, certaines axées sur la santé, d'autres sur le renforcement interne, la méditation, ou même des applications martiales.

Certains pratiquants intègrent le **Qi Gong** dans leur routine quotidienne pour maintenir leur santé, améliorer leur énergie et réduire le stress.

La pratique du **Qi Gong** comprend :

- Des mouvements variés basés sur la respiration : étirements, ondulations, ...
- Des postures statiques
- Des exercices de méditation
- Des exercices d'automassages
- Des exercices sonores



## LES BENEFICES DU QI GONG

**Pratique corporelle douce et lente accompagnée d'un travail de concentration, de détente et de respiration.**

Le **Qi Gong** permet entre autres d'améliorer la souplesse des articulations, de développer le sens de l'équilibre et de préserver le capital osseux.

La pratique régulière du **Qi Gong** améliore de façon notable la capacité respiratoire, les facultés de concentration, la gestion des émotions et du stress, le renforcement musculaire, articulaire et l'assouplissement du corps.

**Le Qi Gong favorise le bien-être.**



## LE QI GONG PERMET

- D'augmenter la qualité du contrôle, l'endurance, la respiration, le potentiel énergétique ;
- De favoriser l'imagination, la créativité, la concentration et la mémorisation ;
- La réduction du stress et de l'anxiété ;
- D'être un loisir qui favorise le bien-être !



## LA PETITE HISTOIRE DU QI GONG

Littéralement « maîtrise de l'énergie » ou « travail du souffle ». **C'est l'art de maîtriser le souffle.**

L'idéogramme **QI** («souffle») représente la vapeur d'eau qui s'échappe de la marmite dans laquelle cuit le riz. L'idéogramme **GONG** représente le mot travail, accomplissement, aptitude.

L'histoire rapporte que le **Qi Gong** a été introduit en France au 17<sup>ème</sup> siècle par des missionnaires jésuites revenus de Chine sous le règne de Louis XIV.

Mais c'est sous l'impulsion de la diaspora chinoise que le **Qi Gong** se développe en occident au 20<sup>ème</sup> siècle et suscite en France un intérêt grandissant depuis une dizaine d'années.

## A QUI S'ADRESSE LE QI GONG ?

Le **Qi Gong** peut être pratiqué par chacun quels que soient sa condition physique, son âge et son domaine : professionnel, sportif, artistique, éducatif et loisir.

