

JOURNÉE NATIONALE de QI GONG à TOULOUSE

Pour la 19^{ème} année, la **Fédération des Enseignants de QI GONG, Art Energétique (FEQGAE)**, en partenariat avec la Fédération **SPORTS POUR TOUS (FFEPMM)**, ouvre cette pratique à un large public au travers de manifestations organisées pendant une semaine sur toute la France

A cette occasion, **TOULOUSE** vous accueille le **9 juin 2013 de 10h à 18h**, au cœur du **JARDIN COMPANS CAFFARELLI** pour la **JOURNÉE NATIONALE DE QI GONG**, durant laquelle vous sont proposés des ateliers, démonstrations et conférences ; le tout avec des professionnels du QI GONG qui seront là pour répondre à vos questions.

Le Qi Gong, qu'est-ce que c'est, comment ça marche ?

Ces méthodes permettent de nourrir et renforcer l'énergie vitale et le Qi dans sa globalité, d'assouplir les articulations, d'améliorer tous les systèmes fonctionnels du corps, d'entretenir l'équilibre harmonieux corps-esprit et de retrouver un bien-être profond. Les méthodes du Qi Gong, bien que très nombreuses, plus de 1000 formes, sont basées sur les principes de la médecine chinoise : trajet des méridiens, points d'acupuncture, physiologie énergétique du corps et des organes. Ces diverses méthodes utilisent des principes communs : travail du corps par les postures et les mouvements, travail du souffle par les exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices.

La **FEQGAE** née en 1995, regroupe en France la grande majorité des professeurs de Qi Gong. Elle a un rôle de « pilote » pour le développement du Qi Gong en France. La FEQGAE délivre depuis 1997 un **diplôme d'enseignant**, label de compétence et de formation des professeurs. Par ailleurs, tous les enseignants en adhérant à la Fédération, s'engagent sur une **charte éthique** garantissant les pratiquants de l'honnêteté et de l'intégrité du professeur.

Le **Qi Gong n'étant ni un art martial, ni une discipline de compétition**, la Fédération met en avant le respect des pratiques traditionnelles de Qi Gong pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel. Elle se réfère aux principes énergétiques de la tradition chinoise, dont le travail essentiellement interne est dénué de tout caractère, martial ou compétitif.

Vous trouverez sur le site de la fédération ci-dessous, les professeurs affiliés à la FEQGAE selon votre lieu de résidence.

Vous pourrez également vous renseigner sur le diplôme fédéral, les écoles de formation et les stages de QI GONG.

FEQGAE : 04 42 93 34 31 - feqgae@free.fr - www.federationqigong.com

19^e Journées Nationales de Qi Gong

Programme de **TOULOUSE**

Jardin COMPANS CAFFARELLI



Le 9 juin 2013
de 10 h à 18 h

« **Renforçons notre énergie avec le Qi Gong** »

Entrée libre - tout public



Coordination – Renseignements : Association « **ETRE SON TAO** »
Tél : **05 61 64 31 93** – www.ETRESONTAO.COM

