

LE QI GONG DE LA SECTION TAI JI QUAN DE L'USIVRY



Le Qi Gong est enseigné
par **Annick Le Verre**,
professeur de Qi Gong,
diplômée de l'École des Temps du Corps
et de la FEQGAE-Union Pro (1998),
élève de Madame LIU Ya Fei (1994).

La rentrée 2020/2021 est placée sous le signe de la Covid-19 ; la « distanciation masquée » nous invite à adapter nos comportements naturels.

**Afin de préserver notre santé,
pratiquons le Qi Gong !**

La section Taiji Quan de l'USIvry propose une méthode pour « renforcer les poumons dans la lutte contre la covid-19 ». Cette méthode a été créée par le Docteur LIU Ya Fei, de l'Hôpital de Qi Gong de Hebei à Bedaihe (RPC).

Cette méthode accessible à tous, à tout âge, peut se pratiquer debout ou en position assise, selon les conditions physiques de chacun, sans effets secondaires. Elle inclut des mouvements corporels, des exercices respiratoires, des automassages, des temps de méditation, des sons thérapeutiques afin de dynamiser le Qi, l'énergie vitale.

Ce Qi Gong a fait l'objet d'une diffusion internationale à travers Youtube en juin 2020. Il est enseigné en Chine mais aussi en Allemagne, Espagne, France, Belgique et les retours sont déjà très positifs !

www.taijiquan-ivry.fr



TAI JI QUAN 太極拳
UNION SPORTIVE D'IVRY