

- **CHINE**
- 02-ESPACE
- MATIÈRE
- FORCE
- **ÉNERGIE**
- **LG CHINOIS**
- 02-ESPACE
- **MATIÈRE**



- **CHINE**
- 02-ESPACE
- MATIÈRE
- FORCE
- **ÉNERGIE**
- **LG CHINOIS**
- 02-ESPACE
- **MATIÈRE**



- **CHINE**
- 02-ESPACE
- MATIÈRE
- FORCE
- **ÉNERGIE**
- **LG CHINOIS**
- 02-ESPACE
- **MATIÈRE**



- **CHINE**
- 02-ESPACE
- MATIÈRE
- FORCE
- **ÉNERGIE**
- **LG CHINOIS**
- 02-ESPACE
- **MATIÈRE**

qigong

Qigong 气功 « maîtrise du souffle » - Pratique millénaire chinoise visant à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, le "qi" ou "chi". Cette discipline combine des mouvements fluides, des exercices de respiration consciente et des techniques de méditation pour favoriser la circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps. Le qi gong fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise et est réputé pour ses bienfaits sur la santé physique et mentale. Il existe de nombreuses formes et styles de qi gong, certains axés sur la guérison, d'autres sur la méditation ou le renforcement du corps. Pratiqué régulièrement, le qi gong vise à améliorer la vitalité, à réduire le stress et à promouvoir l'équilibre intérieur.

qigong

Qigong 气功 « maîtrise du souffle » - Pratique millénaire chinoise visant à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, le "qi" ou "chi". Cette discipline combine des mouvements fluides, des exercices de respiration consciente et des techniques de méditation pour favoriser la circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps. Le qi gong fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise et est réputé pour ses bienfaits sur la santé physique et mentale. Il existe de nombreuses formes et styles de qi gong, certains axés sur la guérison, d'autres sur la méditation ou le renforcement du corps. Pratiqué régulièrement, le qi gong vise à améliorer la vitalité, à réduire le stress et à promouvoir l'équilibre intérieur.

qigong

Qigong 气功 « maîtrise du souffle » - Pratique millénaire chinoise visant à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, le "qi" ou "chi". Cette discipline combine des mouvements fluides, des exercices de respiration consciente et des techniques de méditation pour favoriser la circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps. Le qi gong fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise et est réputé pour ses bienfaits sur la santé physique et mentale. Il existe de nombreuses formes et styles de qi gong, certains axés sur la guérison, d'autres sur la méditation ou le renforcement du corps. Pratiqué régulièrement, le qi gong vise à améliorer la vitalité, à réduire le stress et à promouvoir l'équilibre intérieur.

qigong

Qigong 气功 « maîtrise du souffle » - Pratique millénaire chinoise visant à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, le "qi" ou "chi". Cette discipline combine des mouvements fluides, des exercices de respiration consciente et des techniques de méditation pour favoriser la circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps. Le qi gong fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise et est réputé pour ses bienfaits sur la santé physique et mentale. Il existe de nombreuses formes et styles de qi gong, certains axés sur la guérison, d'autres sur la méditation ou le renforcement du corps. Pratiqué régulièrement, le qi gong vise à améliorer la vitalité, à réduire le stress et à promouvoir l'équilibre intérieur.