



SPORT SANTÉ  
QI GONG

## Informations

Tel.: 2888-6363

Fax.: 2888-4949

Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)

[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)

[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



### ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS

ACCÈS DU PARKING SOUS-TERRAIN DE LA ZITHAKLINIK :

A PARTIR DU PARKING, VEUILLEZ MONTER AVEC L'ASCENSEUR AU NIVEAU -2. A LA SORTIE DE L'ASCENSEUR PRENEZ LE COULOIR GAUCHE, EN SORTANT DE CE BÂTIMENT VOUS ÊTES EN FACE D'UN BÂTIMENT BLEU AVEC UNE PORTE D'ENTRÉE EN BOIS. VOUS RENTREZ ET VOUS MONTEZ AU 3<sup>E</sup> ÉTAGE À L'ACCUEIL DU ZITHA GESONDHEETS ZENTRUM / SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE.





## Qi Gong

Le Qi Gong est un art plurimillénaire qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Les exercices de cette discipline ont été élaborés dans le but de préserver aussi bien la santé physique que mentale et d'accroître l'énergie vitale.

Il constitue une méthode idéale pour retrouver l'harmonie, car il est facile à pratiquer, ne nécessite pas de grandes capacités physiques et il n'y a pas de contre-indications.

Qi se traduit par énergie, souffle.

Gong désigne le travail et la réalisation que l'on recherche à travers les exercices.

Qi Gong signifie donc le travail et la maîtrise de l'énergie. Son but est de travailler sur l'harmonie du corps, de la respiration, de l'esprit et de la conscience.

Sa pratique régulière permet de

- renforcer les défenses immunitaires
- diminuer les tensions musculaires
- développer la souplesse et l'agilité
- stimuler la vitalité
- développer la résistance au stress et aux différentes souffrances de la vie
- contribuer à un meilleur sommeil
- apaiser le mental

De plus, le Qi Gong est accessible à tous, quel que soit l'âge. Chacun pratique selon ses propres possibilités physiques sans aucun esprit de compétition ou de comparaison.

## Dates et horaires:

Mercredi: de 18.00 à 19.00 et  
Mercredi: de 19:15 à 20:15 h

## Langue:

Luxembourgeois et français

## Inscriptions:

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949  
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

## Prix:

6 séances : 120 €  
12 séances: 220 €

non remboursé par la caisse nationale de santé (CNS)