

# QI GONG



**Je m'appelle Anne-Laure Gandy-Levionnais.**

J'enseigne le Qi Gong depuis une dizaine d'années sur le bassin Annécien et à Rumilly.

Depuis plusieurs années je me spécialise dans le mouvement de la colonne vertébrale, le Qi Gong au Féminin, le Qi Gong pour renforcer la santé des organes, la « gestion » des émotions et la pratique du mouvement en pleine conscience.

Diplômée en Qi Gong par *Les Temps du Corps* à Paris et par le *Centre National de Qi Gong* de Beidahe (1er centre de Qi Gong thérapeutique en Chine), j'ai de fortes connaissances en théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise (dont le Qi Gong est une des cinq branches au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique et les massages), et j'ai eu la chance, et pendant la formation et par la suite, de travailler avec Mme Liu Ya Fei, créatrice du *Qi Gong de la Femme* et du *Qi Gong pour la région cervicale*) et d'autres Maîtres chinois. J'ai donc eu la possibilité et la grande chance de bénéficier de l'enseignement à la source !

Toujours en recherche pour faire évoluer ma pratique, je participe régulièrement à des stages de Qi Gong, médite et pratique le Wutao.

Je suis passionnée par mes pratiques, par le mouvement, le plaisir et la joie pure et profonde offerte par celui-ci, par toutes les sagesse et philosophies véhiculées par ces arts, par l'émotionnel, la connaissance de soi, l'épanouissement de l'être et par le Mystère de la Vie. Ces arts corporels et la philosophie qu'ils véhiculent, représentent pour moi un magnifique outil pour mon cheminement personnel et pour mon épanouissement. Ils m'offrent entre autres, un espace intérieur dans lequel je peux me poser, me déposer, grandir et me ressourcer. Pour moi, c'est un moyen d'offrir du beau, du bien-être au sens large où chacun-chacune puise ce qui lui convient en fonction de son cheminement, de ses besoins, recherches, de là où il/elle en est. Ces arts m'amènent, m'invitent à toucher le

Sacré, le Sacré de la Vie, etc.

C'est un pur bonheur que de transmettre ces trésors !!

***LA VIE EST MOUVEMENT.  
LE MOUVEMENT C'EST LA VIE.  
PAR LE MOUVEMENT,  
J'HONORE LA VIE.***

### **Le Qi Gong**

Le Qi Gong (prononcer « Tchi Kong »), « gymnastique » de santé traditionnelle chinoise plurimillénaire, est à l'origine destiné à toutes celles et ceux qui aiment exercer le corps et l'esprit. En effet, il aide à entretenir sa forme, sa santé, sa vitalité, à trouver la détente, le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Les mouvements lents et doux permettent de faire circuler l'énergie, le sang et donc, d'entretenir, de développer, de fortifier, d'assouplir le corps, d'optimiser toutes les fonctions des organes, de l'organisme dans son ensemble, et de renforcer le système immunitaire afin de prévenir surtout, voire guérir, de nombreuses maladies.

Tout le système ostéo-articulaire est stimulé pour entretenir la mobilité.

Le Qi Gong permet de ralentir le vieillissement et de mieux gérer les stress quotidiens ainsi que les problèmes d'insomnie.

Il vise à l'épanouissement personnel, au bien-être, à l'équilibre émotionnel. Il aide à apaiser aussi le flux incessant des pensées.

Cette pratique ancestrale comprend de nombreuses méthodes issues du taoïsme, du bouddhisme, de la médecine chinoise qui développent trois aspects essentiels : le Xing (le mouvement), le Qi (l'énergie, la respiration, le souffle) et le Shen (l'esprit, la conscience).

Il n'y a pas de recherche de performance ; on est à l'écoute de son corps et de ses possibilités physiques et physiologiques que l'on respecte. C'est pourquoi, le Qi Gong est une pratique accessible à tous et à tout âge de la vie, et ne nécessite pas d'aptitudes particulières.

Il est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques, éducatives, et même pour la vie professionnelle, puisque le travail du corps développe la concentration, la disponibilité, la présence, la créativité, entretient la mémoire,...

Pour résumer, le Qi Gong est un art hygiéniste permettant tout simplement de préserver la santé et d'aider à épanouir et harmoniser le corps et l'esprit.



Contact  
**Anne-Laure**  
**06 31 39 11 05**