

Le Qi GONG trésor de bienfaits

Le Qi Gong, par ses mouvements, sa respiration guidée et son attention portée au corps, offre des outils simples et éprouvés pour contrer la surcharge visuelle et mentale liée aux écrans. De nombreuses recherches scientifiques récentes viennent confirmer ces savoirs millénaires, soulignant combien le Qi Gong répond aux besoins de notre époque.

Il redonne littéralement de l'air — au corps comme à l'esprit —, restaure la clarté mentale et favorise le recul nécessaire pour discerner et décider avec justesse.

Sa pratique, même brève, active le système nerveux parasympathique, clé pour instaurer des pauses régénératrices, stabiliser l'attention, réguler les émotions, restaurer la concentration, et nourrir créativité, présence et connexion aux autres comme à la vie.

Renforcement de l'énergie et de la vitalité

- Respiration consciente et mouvements doux qui stimulent tout le corps
- Régulation émotionnelle et physique
- Déploiement de la motivation et du dynamisme au fil de la journée



Détente profonde et aération mentale

- Diminution de l'anxiété et de la fatigue mentale
- Redonne de la disponibilité émotionnelle et cognitive
- Pause active ressourçante



Amélioration de la concentration et de la clarté

- Meilleure capacité de focus sur les tâches importantes
- Réduction des distractions et de la surcharge mentale
- Décisions plus justes et fluides



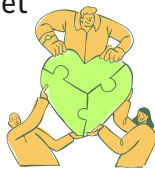
Cohésion et bien-être collectif

- Pratique en groupe favorisant l'écoute et l'attention aux autres
- Création d'un climat positif et d'une dynamique d'équipe collaborative
- Renforcement de la confiance



Prévention durable de la fatigue et de l'absentéisme

- Soutien du bien-être physique et mental au quotidien
- Réduction des risques de burn-out et amélioration de la résilience
- Préservation de la santé
- RSE



Stimulation de la créativité et de l'innovation

- Libération de l'esprit grâce à la détente corporelle et libre circulation de l'énergie
- Ouverture à de nouvelles idées, intuition et pensée plus fluide
- Favorise l'émergence de solutions et la capacité à innover collectivement



Petit pas Multiples bénéfiques

- 10 à 15 minutes par jour permettent de sentir de nettes améliorations
- Accessible à tous, en présentiel ou à distance
- Outil concret pour conjuguer efficacité et bien-être



Envie d'essayer ?

Contactez-moi pour une séance découverte de Qi Gong en entreprise ou individuelle.

