

# QI GONG ET TAI CHI CHUAN

**CERTIFICAT MEDICAL** : un certificat médical annuel rédigé par le médecin traitant est obligatoire pour l'affiliation à la fédération FFKDA (Fédération Française du Karaté et Disciplines Associées) reconnue par l'État. Celui-ci doit mentionner la « **non contre-indication à la pratique du karaté et des disciplines associées** ».



## MIEUX BOUGER :

Le Qi-Gong (sorte de gymnastique douce coordonnée à la respiration naturelle) et le Tai Chi Chuan (art martial interne) **sont accessibles à tous**. Ces disciplines sont reconnues comme activités physiques au sens du Sport Santé du Ministère de la Jeunesse et des Sports

Elles permettent une meilleure connaissance de son propre corps et une détente apportant un sentiment de bien-être et de calme. Il n'y a ni compétition, ni frappe, ni projection. Elles sont adaptées aux personnes éloignées du sport.



## ACCOMPAGNER LES SOINS :

Ces pratiques ont été reconnues par l'Académie de médecine (rapport du 5 mars 2013) comme **thérapies complémentaires** au même titre que l'hypnose ou l'ostéopathie. De nombreuses études réalisées dans des hôpitaux ont mis en évidence le bénéfice de ces disciplines sur les pathologies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, Diabète, cancer, fibromyalgie, syndromes de fatigue, etc...



Notre association dispense des cours autour de Beauvais, Clermont, Creil et Amiens. Nos enseignants sont formés à l'Institut dirigé par le Docteur Réquena (médecin généraliste et acupuncteur)

**Association labélisée « Sport Santé » et « Picardie en Forme »** nous permettant d'accueillir des personnes **en ALD sur prescription médicale** : dispositif « **sport sur ordonnance** » Le médecin traitant pourra indiquer, le cas échéant, les limitations minimales ou modérées de son patient et/ou nous demander un suivi particulier.

Pour tout renseignement, consulter notre site <http://esprit-shaoyin.fr> ou contacter Cécile au **06 70 74 91 32**