



Il contribue à garder la jeunesse et à lutter efficacement contre toutes sortes de maladies.  
Le but du qi-gong est de faire circuler l'énergie dans le corps, de le renforcer, de le rendre plus souple et d'optimiser les fonctions de l'organisme sur un plan physique et énergétique.

Ainsi chacun entretient sa propre santé et devient l'artisan de son corps par des exercices de respiration, de détente et de calme intérieur.

---

***Il participe à un équilibre harmonieux entre les quatre corps : Physique, énergétique, émotionnel et spirituel.***

---