

# Dimanche asiatique à Mosaïc : calligraphie, petites histoires zen et initiation au Qi Gong

Publié le 01/06/2012 à 03h03 sur la Voix du Nord - Mis à jour le 01/06/2012 à 05:58



Ses adeptes ne tarissent pas d'éloges.

Concentration, énergie, voix douce: l'initiation au Qi Gong en a détendu plus d'un...

Pour Virginie, inscrite depuis 3 ans à Faches-Thumesnil :

« Quand je fais du Qi Gong je n'ai plus mal au dos. C'est bon aussi pour la gestion du stress. C'est une manière de vivre, c'est difficile d'expliquer le bien que ça fait, moi je le fais avant d'aller travailler. Par cet enseignement, on nous donne les moyens d'aller mieux. »

« C'est un grand travail sur l'esprit, le développement de la créativité, de la concentration, de la réflexion : c'ela se mesure sur le long terme », ajoute la présidente de l'association Zhou Shang Yuan (Qi gong) venue en représentation avec son enseignant Philippe Lingée.

« Le Zhi Neng Qi Gong (littéralement travail de l'énergie pour la sagesse du coeur) invite le pratiquant à se mouvoir avec lenteur et fluidité, en prenant pleine conscience du geste et des flux d'énergie qui l'animent », précise la présidente.

Dans le jardin des cultures dimanche après-midi, la voix douce de Philippe Lingée, thérapeute et formateur en énergétique traditionnelle chinoise, initié depuis 20 ans par Maître Zhou Jing Hong, a fait se mouvoir petits et grands attirés par la simplicité de ces mouvements et également la douceur des enchaînements. Philippe enseigne également le Da Yan Qi Gong, Qi Gong de l'oie sauvage qui s'inspire de ses mouvements gracieux pour améliorer la santé, relâcher les tensions et retrouver le calme et la clarté de l'esprit.

Contact Association Zhou Shang Yuan (Qi gong) Fâches-Thumesnil : [philing4@yahoo.fr](mailto:philing4@yahoo.fr)