



# QI GONG

sur prescription médicale  
*Sport Santé*



## Créneaux de QI GONG adapté

*8 personnes maximum par cours*

*Exercices individualisés, spécifiques à chaque pathologie*

**ANGERS : mardi 12h-13h & 13h-14h - Dojo Roseraie**

**AVRILLE : mardi 16h45-17h45 & vendredi 11h-12h  
Salle de la Salette**

Encadré par une professeure ,  
Diplômée d'Etat en arts chinois, (DEJEPS)  
spécifiquement formée à la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et sportive (DU)



ASSOCIATION WUXI QUAN

&

ASSOCIATION ASA Kung Fu / Qi Gong

06 73 33 85 56 - [www.wuxiquan.fr](http://www.wuxiquan.fr)



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE ET  
DE LA JEUNESSE

FDVA  
FONDS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE

AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT

# QI GONG sur Prescription Médicale – Sport Santé

C'est quoi ?

- C'est pratiquer une activité physique adaptée avec des professionnels formés spécifiquement pour
- ✓ soit un complément à une thérapie,
  - ✓ soit une transition entre maladie et guérison,
  - ✓ soit une prise en main de sa santé en cas de pathologie ALD.

Pourquoi ?

Pour qui ?

Pour toute personne ayant une pathologie ou en sortant, souhaitant reprendre ou pratiquer une activité physique en accord avec sa pathologie.

- ✓ Parce que toutes les études montrent **qu'une activité physique permet de mieux tolérer les traitements, diminue la fatigue et améliore la condition physique.**
- ✓ Parce que pratiquer une activité physique en groupe permet de renouer avec le lien social.
- ✓ Parce qu'être **dans un groupe « Sport Santé » permet de se motiver ensemble** et est un bon moyen de transition avec une reprise en club dans des cours collectifs tout public.

Pourquoi avec nous ?

- ✓ Parce que **le Qi Gong est un art de santé chinois** dont l'objectif est de maintenir un équilibre énergétique dans le corps, de renforcer le système musculaire, nerveux et cardio- respiratoire **tout en travaillant de manière douce et holistique.**
- ✓ Parce que **notre professeur est titulaire de deux diplômes d'Etat dans les arts chinois et a une formation spécifique à la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et sportive.**
- ✓ Parce que **les cours sont individualisés en fonction des pathologies de chacun et qu'un programme de suivi est mis en place** dans un objectif d'amélioration de la condition physique et de la santé.
- ✓ Parce que **le Qi Gong est travaillé dans une optique de prévention secondaire et tertiaire**, après que la maladie s'est installée. Les cours loisirs sont, a contrario, des cours de prévention primaire (sans maladie) car **le Qi Gong est par essence une discipline de santé.**

Combien cela va me coûter ?

Les cours étant individualisés, c'est un peu plus cher qu'un cours associatif normal. Mais, avec une prescription médicale, **votre mutuelle peut vous rembourser, tout ou partie.**

Après la prescription, puis-je participer ensuite aux cours collectifs « Tout public » du club ?

**Bien sûr, et c'est même un des objectifs.** Permettre de retrouver suffisamment d'énergie et de santé pour pouvoir suivre des cours avec tout un chacun

**Cela dépend de votre médecin ... et de vous !**

Le Qi Gong est une discipline dont les résultats se voient sur le long terme, avec un travail régulier. Mais une prescription peut ne faire que 12 séances.

**Est-ce que je dois faire une année complète ?**

**Parlez-en à votre médecin**

**Informez-vous auprès de votre mutuelle** (ou voir site [www.sports-sante.fr](http://www.sports-sante.fr))

**Téléphonez-nous pour de plus amples renseignements.**