

Bien-être Un cours de gymnastique chinoise a été proposé aux lycéens de l'EPL Agro pour se détendre avant le baccalauréat

Le Qi Gong comme anti-stress

DANS LE CADRE des 20e journées nationales de Qi Gong, Chantal Pinard, professeur, a proposé mardi dernier une séance gratuite de Qi Gong pour les lycéens et les étudiants. Cette séance est à visée anti-stress à un moment où ils sont soumis à la pression de choix qui vont conditionner leur avenir professionnel et leur vie personnelle puis aux contraintes liées aux révisions et aux séances de travail prolongées avant examens. Ils ont été nombreux à participer au lycée agricole pendant le temps de midi et quelques-uns à se joindre au cours du soir hebdomadaire au centre social de la Ville-Haute. Avec le Qi Gong, on cherche à pouvoir se relier avec soi-même, à savoir écouter ses perceptions



■ Augustine et Clément ont apprécié cette séance zen.

et intuitions, ce qui permet à la fois de vivre l'instant présent avec plénitude et de faire des

choix importants en accord avec nos sentiments profonds, tout en gérant ses émotions.

Pendant une heure sur fond musical doux, l'enseignante leur a proposé des exercices qui aident à faire circuler l'énergie, trouver le calme intérieur et équilibrer les émotions, par des méthodes travaillant corps, énergie et conscience. Des exercices simples de respiration ou de massage pourront d'ailleurs être mis en œuvre facilement en cas de besoin. Pour Augustine en terminale S, qui a déjà pratiqué cette discipline l'an passé, cette séance est surtout un bon moyen de se détendre à moins de 2 semaines des épreuves et pour Clément, une manière de se détresser pour aborder plus sereinement les épreuves du bac.

👉 Pour plus de renseignements sur le Qi Gong : www.corpsetsouffles.org