



Ki Kô

LIEU :

Salle des Chats Ferrés
3 bis rue des Chats Ferrés

USO TAICHI CHUAN QI GONG

CRÉNEAU HORAIRE

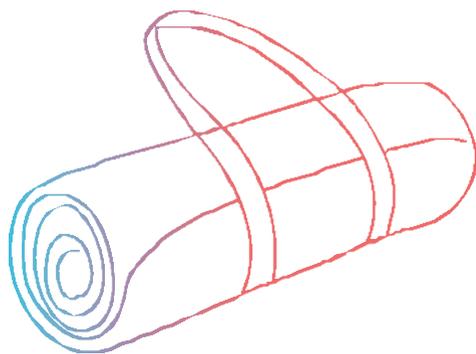
Tous les **lundis**
de 09h30 à 11h00

« hors vacances scolaires et jours
fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr



PRÉSENTATION

Discipline ancestrale qui puise ses racines dans les Arts martiaux et pratiques d'entretien de la santé.

Le KI KÔ est une variante japonaise du QI GONG ; cette pratique met l'accent sur une dynamique dans l'exécution en y intégrant des compressions.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Apprentissage d'un long enchaînement, dit « de la longue forme », composé de 108 mouvements, dont 37 différents, amples, ronds, exécutés en douceur et dans la lenteur. La respiration se cale sur le rythme des déplacements.

Par la suite, des exercices à deux de TUI SHOU « poussée des mains » sont enseignés.

Cette pratique développe la coordination des jambes et des bras, l'équilibre et la concentration de l'esprit et du corps.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : De fortifier en douceur les muscles, les os et les tendons, d'augmenter et d'équilibrer le capital énergétique
- **Bien être mental et social** : combattre le stress et les tensions, favoriser le sommeil par le retour au calme, renforcer la mémoire et développer la coordination.