

Le Centre Papillon du lycée Léonard de Vinci propose des  
**séances hebdomadaires de Qi Gong.**



Le Qi Gong, une des branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise, est un **art énergétique** existant depuis plus de 5000 ans. Il permet aux adolescents de **s'apaiser et de se recentrer** tout en rendant leur esprit plus disponible. Il leur permet également de sortir des notions de réussite ou de compétition en étant à l'écoute de leurs ressentis.

Parmi les **effets** les plus remarquables pour les jeunes, on note :

- Une amélioration de la concentration et de la mémoire
- Une plus grande facilité à calmer l'agitation et la dispersion et à canaliser l'esprit
- Un apaisement des tensions internes : anxiété, peur, nervosité ...
- Une augmentation de la confiance en soi
- Une meilleure gestion des émotions telles que l'agressivité, la timidité ou encore l'instabilité
- Et une meilleure gestion de leurs relations.