



Christine Simond  
Enseignante pour les élèves débutants depuis 2008.

J'ai découvert le Tai Chi lors d'un voyage en Chine. Depuis 1996, j'ai suivi des cours avec Catherine Egger à Lausanne.

Durant ces années, j'ai également pratiqué avec différents enseignants européens et chinois du Qi Gong et fait de nombreux stages.

Je me suis intéressée à diverses méthodes énergétiques, et à la pensée Chinoise.

Actuellement je poursuis ma formation en Zhi Neng Qi Gong 3ème et 4ème méthode avec Maître Zhou Jing Hong à Paris.

## Zhi Neng Qi Gong

### Qi Gong de la sagesse

Zhi Neng Qi Gong signifie littéralement:

Zhi : Sagesse, intelligence, Neng : Améliorer, capacité.

Qi : énergie, Gong : travail, méthode.

Le Zhi Neng Qi Gong a pour but de maintenir un bon état de santé. C'est un travail énergétique qui est bénéfique à l'équilibre physique, mental et émotionnel. La pratique régulière de ses mouvements, fait travailler le corps en améliorant la circulation de l'énergie vitale. Il est apprécié pour ses mouvements doux, naturels et intériorisés.

Le Zhi Neng Qi Gong est une synthèse actuelle de différents Qi Gong, un ensemble d'exercices inspirés par des siècles de pratique des arts corporels chinois.

## Cours de Tai-Chi

### style Yang fluide

Ce Tai Chi est un enchaînement de 108 mouvements lents et réguliers, il harmonise le corps, l'âme et l'esprit.

Sa pratique est source de force, de souplesse et de sérénité.

En raison de la douceur de ses mouvements, la pratique du Tai-Chi convient aux adultes de tout âge.

Liste des cours			
Orbe	Zhi Neng Qi Gong	Lundi	17h45
Orbe	Tai Chi	Lundi	19h00
Lausanne	Tai Chi	Mercredi	18h30

Romainmôtier	Tai Chi	Jeudi	19h00
--------------	---------	-------	-------

Inscription et informations par téléphone : 024 453 16 66  
ou par E-mail : [ch.simond@vtxnet.ch](mailto:ch.simond@vtxnet.ch)  
Christine Simond, Place du Bourg, 1323 Romainmôtier