,

Le Qi Gong et l’entreprise.

Trouver et maitriser son tigre intérieur

Le Qi Gong, pratique chinoise milénaire, était utilisé par les soldats, les religieux et les lettrés afin d’améliorer leurs performances..
Cette discipline est toujours d’actualité et peut s’appliquer aux différents métiers du 21ème siècle.

Dans nos entreprises, nos comportements et nos performances ressemblent souvent à un tigre sauvage échappé de la jungle qui sèmerait la panique et la destruction dans les villages alentour, .Pour retrouver sa liberté captive, il faut capturer ce tigre sauvage et le dresser, que ce soit lui qui nous serve, et non le contraire.

Grace à la pratique du Qi Gong des animaux, on va travailler sur tous les plans de notre être, corporel, intellectuel, émotionel. Par des mouvements lents, une respiration appropriée et une concentration sans tension, l'homme peut retrouver et developper son tigre interieur et le chevaucher, c'est-à-dire “maîtriser son énergie”.

Par cette pratique ancestrale vous retrouverez votre tigre intérieur : courageux, féroce, résistant , puissant et évitant la crainte. Il est dur à l’extérieur et souple à l'intérieur, il réfléchit méticuleusement. Il se meut comme une bourrasque et il est calme comme la lune.