



Communiqué de presse  
Octobre 2024

## Zhineng Qigong et piano improvisé : Une voie de santé

**Léa COT**

Animatrice de Qigong et pianiste

**Mercredi 23 octobre 2024 – 20 heures**  
**Carbonne – Salle du Bois de Castres**



Améliorer le bien-être, maintenir la santé, c'est une quête universelle. Dans cette perspective, Léa COT propose une approche associant le Zhineng Qigong et l'improvisation au piano.

Pratique ancestrale chinoise, le Qigong (prononcez « chi kong ») repose sur une action mutuelle entre l'esprit et le corps. Il relève de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et a pour particularité l'autorégulation de l'état de chacun par la pratique d'exercices. De nombreuses études ont démontré que le Qigong améliore notamment les systèmes physiologiques, ralentit le vieillissement et augmente la longévité.

Le Zhineng Qigong, lui, a été créé par le Dr Pang He Ming dans les années 80. Médecin réputé en MTC à Beijing, ses observations l'ont amené à la conclusion que le but ne doit pas seulement être de guérir les maladies, mais aussi d'amener les personnes à changer afin que la maladie ne se reproduise plus. Suite à d'importantes recherches scientifiques, il a élaboré une méthode globale de développement de l'être humain combinant exercices, sons et méditations pour favoriser la libre circulation de l'énergie vitale et prévenir les maladies.

En 2022, **Léa Cot**, docteure en physique et pianiste, a combiné le Zhineng Qigong à l'improvisation au piano. Dans cette démarche inédite, guidée par son intuition et son expérience pianistique, elle utilise la musique pour fluidifier les mouvements, faciliter l'intégration du Qigong et stimuler le processus de transformation intérieure. Cette symbiose augmente la concentration, réduit le stress et aide à se détendre pour entrer en contact avec ses propres valeurs et ses intentions, apportant paix intérieure, sérénité et joie.

Après une brève présentation de l'art du Qigong, l'accent sera mis sur les spécificités du Zhineng Qigong et l'œuvre du Dr Pang. Des démonstrations vidéo illustreront comment cette pratique, associée au piano improvisé, peut améliorer le bien-être, prévenir la maladie et maintenir la santé.



Léa Cot a fondé l'association Unis-Sons Méditerranée pour promouvoir la pratique du Zhineng Qigong et le piano improvisé, et pour tisser des liens de partage et de solidarité, soutenant ainsi des talents individuels grâce à une énergie collective.

Conférence suivie d'un repas partagé

Retrouvez toutes les informations sur le site internet [www.pupenvol.fr](http://www.pupenvol.fr)

Petite université populaire en Volvestre - Association d'intérêt général  
Siège social : Pays Sud Toulousain - 34 Avenue de Toulouse - 31390 - Carbonne  
contact@pupenvol.fr - www.pupenvol.fr