Le WUDANG QI GONG est une gymnastique énergétique permettant de stimuler, renforcer les organes, articulations, tendons et muscles.

Le QI GONG désigne l'art de faire circuler harmonieusement le QI à l'aide d'exercices doux.

La pratique du QI GONG permet d'accroitre l'énergie interne et de la rendre disponible dans toutes les situations de la vie.

C'est avant tout une gymnastique adaptable à tout le monde