

QI GONG POUR TOUS TAÏ CHI CHUAN POUR TOUS

Les cours s'adressent aux adultes.
Ils ne nécessitent pas de condition physique particulière.

Nombre limité de personnes par séance.

Un certificat médical de « non contre-indication » à la pratique du Taï Chi Chuan et/ou du Qi Gong est demandé.



QI GONG POUR LES FEMMES

Les Qi Gong proposés agissent en profondeur, en équilibrant en douceur les énergies de la femme.

Ces Qi Gong apaisent, nettoient le corps, équilibrent le système hormonal, favorisent la santé gynécologique de la femme.

Ils sont accessibles à toutes, à tout âge de la vie. Un chemin vers la douceur...

QI GONG "ÉQUILIBRE" POUR LES SENIORS

Adapté aux personnes ayant des difficultés à suivre le cours de Qi Gong pour tous.

Tout en douceur, les Qi Gong proposés améliorent la souplesse articulaire, la coordination corporelle, l'équilibre (prévention des chutes) et la mémoire. La concentration et l'attention à soi développées durant les cours permettent au corps et à l'esprit de se détendre.



Cours de découverte
en juin ou septembre

Stages
durant l'année

Marie-Madeleine DURAND
Diplômée d'Etat en Taï Chi Chuan & Qi Gong
Diplômée de la FEQGAE.
Enseigne le Taï Chi Chuan
et le Qi Gong depuis 25 ans.



Associations loi 1901 :

Résonance
Taï Chi Chuan & Qi Gong de Haute-Goulaine

INFORMATIONS

02 40 36 99 76 / 06 22 54 08 96

www.tai-chi-qigong.fr

Cours hebdomadaires
2016-2017

QI GONG
TAÏ CHI CHUAN
POUR TOUS

et Qi Gong Féminin / Qi Gong Séniors



Vertou
& Haute-Goulaine

www.tai-chi-qigong.fr

QI GONG

Le Qi Gong prend sa source dans la sagesse millénaire chinoise : celle qui permet au travers d'exercices corporels lents, de relaxation, d'automassages et de méditations, de détendre le corps, d'ouvrir le Cœur, d'apaiser l'esprit et d'accéder à un meilleur bien-être global.

En stimulant toutes les fonctions du corps, le Qi Gong donne de la vitalité, relaxe et recentre.



TAÏ CHI CHUAN

Les gestes lents, fluides et structurés du Taï Chi Chuan développent une respiration profonde, l'aisance corporelle et le bien-être.

En nourrissant notre centre, il détend et apaise l'esprit.

Lors de chaque séance et pendant les premières années, nous prenons le temps d'explorer le mouvement appelé « la terre », chacun à son rythme. En début de chaque cours : Qi Gong de préparation au Taï Chi Chuan.

COURS À VERTOU

ESPACE BEAUTOUR Terminus Busway

Lundi	
10 h 40	Taï Chi Chuan
Jeudi	
9 h 10	Qi Gong pour tous
10 h 40	Qi Gong féminin
20 h 00	Taï Chi Chuan (niveau avancé)

SALLE DES REIGNIERS

Lundi	
18 h 00	Qi Gong féminin
19 h 30	Taï Chi Chuan

SALLE DE LA FORESTERIE

Mardi	
18 h 30	Qi Gong pour tous
20 h 00	Qi Gong féminin

Mercredi	
9 h 20	Qi Gong féminin
10 h 45	Qi Gong séniors

TARIFS (32 cours)

Séance d'essai gratuite

Adhésion : 10 €

1 cours/semaine :

Espace Beautour & Salle des Reigniers

Salle de La Foresterie (Qi Gong Seniors uniquement)

Forfait annuel : 3 x 100 € soit 300 €

Forfait trimestriel : 120 €

La Foresterie (tous les autres cours)

Forfait annuel : 3 x 103 € soit 309 €

Tarif réduit : - 20 % (étudiants, chômeurs...)

2 cours/semaine :

Nombre de places limité. Nous consulter.

Ajouter 45 € par trimestre

Tous les chèques à l'ordre de l'Association Résonance.

Chèques vacances acceptés

COURS À HAUTE-GOULAINNE

SALLE CHRISTINE CARON

Mercredi	
17 h 30 à 18 h 00	Eventail du Taï Chi Chuan (niveau avancé)
18 h 10 à 19 h 10	Qi Gong pour tous
18 h 10 à 19 h 45	Taï Chi Chuan (les bases) + Qi Gong

TARIFS (30 cours)

Séance d'essai gratuite

Adhésion : 10 €

1 cours/semaine

QI GONG

Forfait annuel : 3 x 92 € soit 276 €

Forfait trimestriel : 112 €

TAÏ CHI CHUAN & QI GONG

Forfait annuel : 3 x 100 € soit 300 €

Forfait trimestriel : 120 €

Tarif réduit : - 20 % (étudiants, chômeurs...)

Tous les chèques à l'ordre de l'Association TCC & QG de Haute-Goulaine

