

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 plus de 30 ans.



Associations loi 1901 :

RESONANCE Vertou
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
2020 - 2021

QI GONG TAÏ CHI CHUAN POUR TOUS

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 30	Taï Chi Chuan
Jeudi 9 h 15 10 h 40 19 h 45	Qi Gong pour tous Qi Gong féminin Taï Chi Chuan (niveau avancé)

SALLE DES REIGNIERS

Lundi 18 h 15 19 h 45	Qi Gong féminin Taï Chi Chuan
-----------------------------	----------------------------------

SALLE DE LA FORESTERIE

Mardi 18 h 30 20 h 00	Qi Gong pour tous Qi Gong féminin
Mercredi 9 h 20 10 h 45	Qi Gong féminin Qi Gong séniors

COURS À HAUTE-GOULAINÉ

SALLE CHRISTINE CARON

Mercredi 18 h 10 à 19 h 10	Qi Gong pour tous
18 h 10 à 19 h 45	Qi Gong + Taï Chi Chuan (les bases)



TARIFS DES COURS À VERTOU

Séance d'essai gratuite

Adhésion : 10 €

1 cours/semaine :

ESPACE BEAUTOUR ET SALLE DES REIGNIERS
Forfait annuel : 306 € ou 3 x 102 €
Forfait trimestriel : 122 €

SALLE DE LA FORESTERIE

Forfait annuel uniquement: 306 € ou 3 x 102 €
Forfait trimestriel possible pour les cours Qi Gong Seniors

2 cours/semaine :

Nombre de places limité. Nous consulter.
Ajouter 50 € par trimestre

Tarif réduit sur présentation d'un justificatif : - 20 %

Chèques vacances acceptés.

Chèques à l'ordre de RESONANCE Vertou

TARIFS DES COURS À HAUTE-GOULAINÉ

Séance d'essai gratuite

Adhésion : 10 €

1 cours/semaine :

QI GONG

Forfait annuel : 276 € ou 3 x 92 €
Forfait trimestriel : 112 €

TAÏ CHI CHUAN & QI GONG

Forfait annuel : 306 € ou 3 x 102 €
Forfait trimestriel : 122 €

Tarif réduit sur présentation d'un justificatif : - 20 %

Chèques à l'ordre de l'Association TCC & QG de Haute-Goulainé