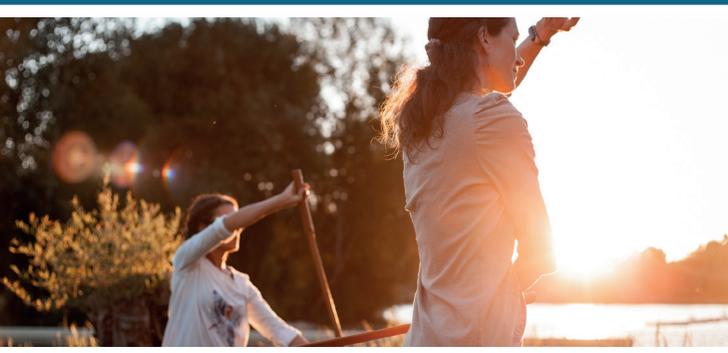


QI GONG

POUR TOUS

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 méditation, 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

POUR TOUS

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 1^{ères} années, nous prenons le temps d'explorer le mouvement appelé : « La Terre », dans le respect du rythme de chacun.

Pour nous aider, une partie de la séance sera composée de Qi Gong permettant de préparer et mieux intégrer certains aspects du Taï Chi Chuan.

COURS DE DÉCOUVERTE

EN JUIN OU SEPTEMBRE

**STAGES
DURANT L'ANNÉE**

氣

ASSOCIATION LOI 1901
Résonance Vertou

Avec Marie-Madeleine Durand
Enseignante diplômée d'Etat et expérimentée
BP/AMCI, option Taï Chi Chuan –
Fédération Européenne de Qi Gong
& Arts Energétiques (Union Pro Qi Gong)

Informations

02 40 36 99 76 / 06 22 54 08 96

www.tai-chi-qigong.fr

COURS HEBDOMADAIRES À VERTOU
Association Loi 1901 Résonance Vertou

QI GONG TAÏ CHI CHUAN

POUR TOUS

ET QI GONG FÉMININ / QI GONG SÉNIORS



Création : LILABOX - Crédit photos : Pauline Lévêque - www.paulineleveque.fr

www.tai-chi-qigong.fr

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 Tai 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 SÉNIORS

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 À VERTOU

ESPACE BEAUTOUR - TERMINUS BUSWAY

Lundi

10H10 Tai Chi Chuan
11H15 Tai Chi Chuan (niveau avancé)

Jeudi

9H15 Qi Gong pour tous
10H45 Qi Gong féminin
18H50 Tai Chi Chuan
20H Tai Chi Chuan (niveau avancé)

SALLE DE LA FORESTERIE

Mardi

18H20 Qi Gong pour tous
19H50 Qi Gong féminin

Mercredi

9H20 Qi Gong féminin
10H45 Qi Gong Séniors



TARIFS

Séance d'essai gratuite

1 cours/semaine :

Forfait annuel : 3X102€ soit 306€
Forfait trimestriel : 122€

2 cours/semaine :

Ajouter 150€/an

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

Nombre de places limité. Nous consulter.

Adhésion : 15€

Chèques vacances acceptés.



Idéogramme « QI » - se prononce « tchi »
Sens : souffle - énergie

