Cours de Qigong & Tai Chi
Saison 2021-2022

Vous libérer du stress, prendre soin de votre santé, vous ressourcer par le Qigong et les arts martiaux

mais aussi trouver des solutions complémentaires pour accompagner et soulager la convalescence et la maladie chronique,
favoriser son autonomie et sa mobilité en vieillissant, éviter le burn out...

☯ **Qigong santé** : exercices simples de détente corporelle et mentale, de mobilité articulaire, d'équilibre, d'étirements doux, d'automassages, de respiration, de relaxation.
Cours adaptés aux personnes :
- cherchant des réponses aux problèmes de dos, aux douleurs musculaires et articulaires, aux tensions liées au stress,
- souhaitant reprendre une activité physique douce et progressive pour réduire les conséquences liées à la sédentarité, à l'âge, ou aux ennuis de santé.

☯ **Qigong Yang Sheng** : « Yang Sheng » signifie « nourrir la vie ».
Ces cours ont pour objectif de favoriser une bonne hygiène de vie, maintenir un capital santé optimal, favoriser la détente physique et mentale, améliorer les capacités de concentration, prévenir les troubles musculo-squelettiques.
Ils proposent l'étude de séries de mouvements à mémoriser et à affiner tout au long de la saison pour en retirer un maximum de bienfaits pour sa santé physique et mentale.
Ils comportent aussi des temps courts d'initiation à la méditation.

☯ **Qigong adolescents**
Cours de Qigong adaptés aux adolescents, à partir de 11 ans.
Il visent à développer la tonicité et la souplesse, à augmenter les capacités de concentration, et à apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions. Ils intègrent des temps consacrés à la méditation.

☯ **Tai Chi** : ces cours suivent le programme de la YMAA, école de Maître Yang Jwing Ming. Ils sont destinés aux personnes qui souhaitent entretenir leur forme physique et mentale, en complément ou à la place d'autres activités sportives.

Les cours débutent par des exercices de **Qigong** (Qigong de la grue blanche et de la balle de Tai Chi) : formes de Qigong plus toniques que dans les autres cours, développant la mobilité et la puissance (jambes, taille, dos, bras). Travail énergétique en relation avec les arts martiaux.
Tai Chi (Tai Ji Quan de style Yang) :
- travail de la forme, en 3 parties : Terre, Homme, Ciel. Enchaînement de mouvements lents pour développer la concentration et le calme mental, et libérer les blocages physiques et énergétiques avant de passer à la dimension martiale.
- exercices à deux : étude des applications martiales de la forme et du tuishou « poussée de mains » pour développer l'ancrage, l'écoute du partenaire, la vigilance, la mobilité...

☯ **Ateliers thématiques**
Ateliers sur 3 thématiques en alternance : Qigong santé, approfondissement Qigong, méditation taoïste.
8 ateliers sur chaque thématique, de septembre à juin.
Possibilité de s'inscrire sur les ateliers à l'unité ou engagement à l'année, sur 1 ou plusieurs des 3 thématiques.
L'idée ici est d'approfondir certains aspects du Qigong pour mieux progresser et retirer plus de bénéfices de la pratique.

Contacts :
Bruno Blas - professeur diplômé d'État - DE JEPS AEC / Qigong & 4ème Duan de la FAEMC - BEES 1er degré & 2ème Dan de Karaté
Tél. : 06.21.78.03.01. - courriel : contact@lecorpsconscient.com
Co-présidents : Philippe Duputié : 07.86.97.69.45. / Nathalie Savigny : 06.73.94.52.30. - Site web : **https//:assoqigong86.fr**

Créneaux de cours hebdomadaires
Saison 2021 - 2022

Association Poitevine
QIGONG &
ARTS MARTIAUX

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Qigong santé **LJT** 9h15 - 10h15	**Qigong santé** **SDD** 9h15 - 10h15	**Qigong santé** **MB** 10h30 - 11h30	
		Qigong adolescents **LJT** 15h00 - 16h00		
		Qigong Yang Sheng **LJT** 17h00 - 18h15		
Qigong santé **SDD** 18h45 - 19h45	**Qigong Yang Sheng** **LJT** 18h30 – 19h45	**Qigong santé** **LJT** 18h30 - 19h30	**Qigong santé** **Viv.** 18h30 - 19h30	**Ateliers thématiques** **LJT** 18h30 – 20h30 Qigong santé / Méditation taoïste / approfondissement Qigong
Tai Chi Chuan **SDD** 20h00 - 21h15		**Qigong Yang Sheng** **LJT** 19h45 - 21h00	**Tai Chi Chuan** **Viv.** 19h45 - 21h00	

Tarifs

**** Cours*** :

1 cours hebdomadaire : 190 €/an ou 80 €/trimestre
2 cours hebdomadaires : 330 €/an ou 135 €/trimestre
100 €/an par cours supplémentaire ou 42 €/trimestre
- 20 % sur la cotisation de la 2ème pers. de la même famille

+ licence (FAEMC) ***& adhésion*** à l'APQAM : 40 €/an

Lieux des cours :

SDD : Salle de danse – complexe sportif - Roches-Prémarie
LJT : les Jardins du Tan – Roches-Prémarie
Viv : Dojo – Vivonne
MB : salle coquelicot (Les Magnals) - Mignaloux-Beauvoir

***** Des solutions de cours à distance et en vidéo sont aussi proposées, ce qui permet en particulier en cas de nouveau confinement d'assurer une continuité pédagogique

**** Ateliers thématiques*** : à l'unité : 20 € - engagement annuel sur 1 thématique (8 ateliers) : 130 €

28/07/2021