

QI GONG

Avec Eric FLUMIAN

Adultes

Activité incluse dans la formule "Pass-sports"

Gymnastique traditionnelle chinoise comportant des postures, mouvements lents, auto-massages, afin d'harmoniser les énergies dans le corps.

Le cours

Ensemble de techniques basées sur la médecine traditionnelle chinoise, visant à harmoniser les énergies du corps et de l'esprit. Il permet à chacun de façon autonome de développer ses ressources propres, d'amener des sensations d'apaisement, de renforcement de la résistance à la fatigue, d'atténuation de soucis chroniques (rhumes, douleurs chroniques, fatigue, nervosité...).

– Le niveau débutant permet d'aborder les bases (respiration, posture, relâchement, qualité de mouvement, apprentissage d'enchaînements simples...)

– Le niveau avancé approfondit les notions vues précédemment en insistant sur l'intention et la perception du "chi", ainsi que la pratique d'enchaînements plus long comme "le vol de la grue" et le qi gong spontané.

Horaires

- Avancé* : Lundi, de 10h45 à 12h00
- Avancé* : Mardi, de 10h45 à 12h00
- Débutant : Mardi, de 12h20 à 13h20
- Avancé* : Mardi, de 19h30 à 20h45 – l'Ecole Duc Rollon
- Débutant : Vendredi, de 11h00 à 12h00
- Avancé* : Vendredi, de 12h20 à 13h35
- Débutant : Vendredi, 19h00 à 20h00 – l'Ecole Duc Rollon

Matériel

Une tenue souple, un gros coussin, un petit coussin

STAGE

Le 17 novembre 2019, de 14h00 à 17h30 : Débutant

Forfait : 45 euros /stage + carte d'adhésion (*hors !Pass-Sports*)

[Informations complémentaires sur le stage](#)

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

Tarifs à l'année 😊

Forfait annuel : 193 euros + carte d'adhésion

Photo obligatoire pour le Pass-Sports

Tarifs à la carte 😊

Carte de 12 séances : 92,10 euros + carte d'adhésion

Carte de 6 séances : 45,60 euros + carte d'adhésion

Carte de 3 séances : 22,80 euros + carte d'adhésion

Documentations complémentaires :

[livre du Qi Gong](#)

[Wu Xin Qi fiche visuelle](#)

[Wu Xin Qi Video](#)

[Le Da Wu fiche visuel](#)

[Le Da Wu Video](#)

[Explications sur le qi gong](#)