

Tui na

avec Eric FLUMIAN

Adultes

Ensemble de mobilisations articulaires, musculaires et tendineuses, pressions de points d'acupuncture traditionnelles chinoises.

Le cours

Les trois stages proposés à la Prairie sont destinés à des débutants et visent à initier les participants aux techniques de bases de cet art, ainsi que d'apprendre des protocoles spécifiques, par zones du corps, afin d'harmoniser le corps de façon globale, sans rentrer dans des outils de diagnostic. Il s'agit dans ce cadre de simple technique de bien-être et non d'une pratique médicale.

Chacun de ces stages est différent et complémentaire. S'il est vivement conseillé de participer aux trois stages, il sera possible d'intégrer le deuxième et le troisième sans avoir participé au premier.

Le Tui na se pratique sur une autre personne. Les stagiaires seront en alternance, masseurs et massés, et des binômes tournants seront formés afin de s'habituer à exercer sur différents types de morphologies. Chaque stage initiera les participants aux techniques de bases et à l'apprentissage de protocoles complets de massage par zones du corps. Un support pédagogique écrit sera fourni à chaque stagiaire comprenant un descriptif écrit et illustré de chaque protocole.

Dates & horaires

Le dimanche, de 9h30 à 17h30

3 STAGES différents et 1 complémentaire

Dimanche 9 Janvier 2022 : Apprentissage des techniques de base du Tui Na, Massages du crâne et de la tête, nuque et épaules.

Dimanche 27 février 2022 : Techniques complémentaires du Tui Na, Massage du dos et des lombes, Massage des membres inférieurs. Quelques techniques de Qi gong complémentaires.

Dimanche 27 Mars 2022 : Abdomen, épaules et bras. Protocole rapide de massage de tout le corps.

Stage complémentaire : Dimanche 15 mai 2022 : protocole complet de massage par vibrations, apprentissages de points spécifiques pour gérer stress, insomnie. Patchs magnétiques ? Intégration des nouvelles technique au protocole complet de Tui Na.

Tarif

Forfait : 175,50 euros / 3 stages + carte adhésion

Forfait : 65 euros / stage + carte adhésion

Matériel

Prévoir une tenue souple, un bon tapis de sol ou matelas, un oreiller, une couverture ou un duvet, une table de massage (pour ceux qui en possèdent), de l'eau et un pique-nique pour le midi, de quoi prendre des notes.

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 dimanche 21 novembre 2021, de 14h00 à 17h30 : Stage d'initiation aux techniques de bases de Qi Gong

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.

Attention : *pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.*

Tarifs à l'année

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

***Qi gong avancé** : séance d'1h15. Un supplément de 47€ vous sera demandé pour l'accès à ce niveau.

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion

Documentations complémentaires :



Groupe Qi gong prairie

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.

Pilates

Avec Audrey SECCHI et Céline PANNIER

Adultes

Activité incluse dans la formule « *Pass-sports* »

Méthode de renforcement musculaire douce qui sollicite les muscles profonds.

Le cours

Le Pilates améliore la forme et la mobilité du corps sans risque de blessures car les mouvements sont lents, le placement précis et la respiration adaptée.

Le Pilates a un effet particulièrement bénéfique sur la musculature de la sangle abdominale et du dos. Elle favorise un bon alignement corporel et contribue ainsi à une meilleure posture.

Cours intermédiaire : Échauffement, renforcement musculaire, étirements.

Cours Bien-être : environ 30 minutes dédiées au renforcement musculaire et équilibre, et environ 30 minutes dédiées au stretching postural et détente articulaire.

Horaires

Intermédiaire : Lundi, de 12h30 à 13h30 – avec Céline PANNIER

Bien-être : Lundi, de 13h45 à 14h45 – avec Céline PANNIER

Débutant : Mardi, de 9h30 à 10h30 – avec Audrey SECCHI

Débutant : Mardi, de 12h30 à 13h30 – avec Audrey SECCHI

Intermédiaire : Mardi, de 18h30 à 19h30 – à l'École Duc

Rollon avec Audrey SECCHI

Débutant : Mercredi, de 19h30 à 20h30 – avec Audrey SECCHI

Débutant : Jeudi, de 19h30 à 20h30 – **à l'Ecole Duc Rollon** avec Audrey SECCHI

Intermédiaire : Vendredi, de 9h30 à 10h30 – avec Céline PANNIER

Bien-être : Vendredi, de 10h40 à 11h40 – avec Céline PANNIER

Intermédiaire : Vendredi, de 19h20 à 20h20 – avec Audrey SECCHI

Stages

>Stage Pilates de remise à niveau (hors Pass-sports) avec Audrey SECCHI

Pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de Pilates.

Samedi 13 novembre 2021 : 9h30 / 11h30

Samedi 15 janvier 2022 : 9h30 / 11h30

Forfait du stage : 23 euros . *Hors pass-sports.*

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.

Attention : pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.

Tarifs à l'année 😊

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion

Matériel

Tenue souple et confortable.

Se pratique pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes.

Prévoir un tapis de sol pour les salles à l'extérieur de la Prairie, drap de bain, bouteille d'eau...

Serviette de bain pour poser sur le tapis.