

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 complémentaire

S :



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.