

QI GONG adultes

Association Oxalis - Professeur : Pierre GAGGIA

☎ 01 39 52 25 53 🌐 www.yiquan78.org/oxalis.htm

Reprise des cours le samedi 11 septembre

Jeudi de 12h15 à 13h15
salle de danse

Centre sportif cours des Lions
9/11, rue Alphonse Baudin
M° : Richard Lenoir

Samedi de 9h00 à 10h00
salle de judo

Centre Sportif Georges Rigal
115, boulevard de Charonne
M° : Alexandre Dumas

Fournir un certificat médical (obligatoire)
de moins de 3 mois
autorisant la pratique du qi gong
une photo pour les nouveaux
adhérents

Tarifs 2010/11	1 fois par semaine	2 fois par semaine
1er trimestre	95 €	131 €
2 ème trimestre	70 €	93 €
3ème trimestre	70 €	93 €
Année avec 3 chèques remis en début de saison	76 € X 3	99 € X 3
Année	228 €	297 €

QI GONG signifie entraînement du souffle

Dans la tradition chinoise, la vitalité des êtres et de la nature est favorisé par une bonne circulation du souffle (énergie interne) et des fluides. L'activité physique améliore cette circulation.

Le qi gong regroupe un large éventail de techniques :
méditation, respiration, étirements,
mouvements ondulatoires, marches, danses.

Les Bienfaits du Qi Gong

Il régularise le stress grâce à la relaxation du corps et de l'esprit.

En contrôlant les tensions et en calmant le système nerveux, il élimine la fatigue.

En se recentrant sur soi, il apporte bien-être et tranquillité.

Il assouplit le corps, sans contrainte, par des mouvements souples et continus.

Il permet de mieux ressentir son corps et de bouger suivant ses possibilités.

Il augmente notre pouvoir de concentration et notre vitalité.

Nous mixons huit familles de techniques pour adapter nos cours aux différents publics :

Taiji Qi Gong : Régule la respiration. Sensibilise le corps. Apaise l'esprit.

Zhan Zhuang : Méditation debout pour trouver la tranquillité, la douceur et le calme.

Dao Yin : Mouvements souples et ronds pour assouplir, grandir et détendre le corps.

Shi Li : Mouvements lents pour ressentir l'espace extérieur et les forces essentielles.

Jian Wu : Les danses libres pour le plaisir et le bien-être.

Ba Duan Jin : Exercices d'agrandissement et de renforcement.

Wu Qin Xi : La danse des 5 animaux

Zi Wo Tui Na : Auto-massages pour le bien-être