

Forum des Associations du Pecq

Samedi 4 septembre 2010

Stade Louis Raffegeau de 10h à 18h

Cotisations 2010 / 2011

Tarifs 2010-2011	Adultes	
	Un cours semaine	Plusieurs cours
1er trimestre	99 €	131 €
2ème trimestre	63 €	93 €
3ème trimestre	63 €	93 €
Année avec 3 chèques*	69 € x 3	99 € x 3
Année	207 €	297 €

Inscription

Fournir un certificat médical (obligatoire)
autorisant la pratique du Qi Gong

**Les 3 chèques seront encaissés respectivement
en septembre 2010, janvier et avril 2011
(datés du jour de l'inscription)*

**Six cours de Qi Gong dans la semaine*

**Possibilité de rattraper ou de changer de cours*

**Cours assurés pendant les petites
vacances scolaires*

Matinée découverte Gratuite

Dimanche 5 septembre 2010

Parc Corbière « grande pelouse » 10 h

Horaires et lieux des cours

reprise des cours lundi 6 septembre 2010

Lundi 10h00 à 11h (salle polyvalente)

Mercredi 19h30 à 20h30 (salle de danse)

Samedi 10h00 à 11h15 (salle polyvalente)

Gymnase Marcel Villeneuve

1 boulevard de la Libération

78230 Le Pecq

Mardi 19h à 20h15 (salle de judo)

Jeudi 19h15 à 20h30 (salle de judo)

Vendredi 19h à 20h (salle de judo)

Gymnase Jean Moulin

Quai du 8 mai 1945

78230 Le Pecq

**Une semaine de cours d'essai
vous est offerte**

Association YI QUAN YVELINES
78 230 Le Pecq Tél : 01 39 52 25 53
www.yiquan78.org
questions@yiquan78.org

QI GONG

Gymnastique anti stress



Le bien être au quotidien

ASSOCIATION
YI QUAN YVELINES
78230 LE PECQ

Association YI QUAN YVELINES

Présidente : Marie-Thérèse FERRON
Siège social : 26 rue de Paris 78230 Le Pecq

Association loi 1901

**Agrément sport du ministère
de la jeunesse et des sports APS 78 863**

L'association propose des activités corporelles, basées sur la philosophie chinoise : recherche d'équilibre et d'adaptation à l'effort, renforcement naturel du corps, écoute de soi, mouvements sensoriels.

Le **Qi Gong** (chi kong) apporte tonification naturelle et bien-être par le calme et la méditation. Il rééquilibre les énergies du corps (Yin et Yang) grâce à des mouvements doux et harmonieux.

Le **Qi Gong** s'adresse à tous les publics, quelque soit l'âge et la condition physique. En effet, il est possible de pratiquer aussi bien debout, qu'assis ou allongé, en fonction de son état de forme ou de santé du moment.

Les Professeurs

Pierre GAGGIA

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif
Diplômé de la FFWushu AEMC

Jean-Michel DZIAWA

Animateur Qi Gong

QI GONG

respiration et énergie

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.**

Contenu DES COURS



**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