

Forum des Associations du Pecq

Samedi 5 septembre 2009

Stade Louis Raffegeau

Inscription :

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

Cotisations 2009 / 2010

(inscription et assurance incluses)

Tarifs 2009-2010	Adultes	
	Un cours semaine	Plusieurs cours
1er trimestre	99	131
2ème trimestre	63	93
3ème trimestre	63	93
Année	201	291
Année avec 3 chèques*	67 x 3	97 x 3

*Les 3 chèques seront encaissés respectivement en
octobre 2009, janvier et avril 2010

*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 Qi Gong et Gym chinoise

Dimanche 6 septembre 2009

Parc Corbière « grande pelouse » 10 h

Horaires et lieux des cours

reprise des cours lundi 7 septembre 2009

Qi Gong

Qi Gong matinal

Lundi 10h00 à 11h (salle polyvalente)

Qi Gong global

Mercredi 19h30 à 20h30 (salle de danse)

Samedi 10h00 à 11h15 (salle polyvalente)

*Gymnase Marcel Villeneuve
1 boulevard de la Libération*

Qi Gong relax

Vendredi 19h à 20h (salle de judo)

*Gymnase Jean Moulin
Quai du 8 mai 1945*

Gym chinoise dynamique

Mardi 19h à 20h15 (salle de judo)

Jeudi 19h15 à 20h30 (salle de judo)

*Gymnase Jean Moulin
Quai du 8 mai 1945*

78230 Le Pecq

www.yiquan78.org

☎ **01 39 52 25 53**

questions@yiquan78.org

Association Yi Quan Yvelines

78230 LE PECQ

QI GONG
respiration énergie



Gymnastique
chinoise
dynamisme renforcement

**Le bien-être
au quotidien**

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.

La gymnastique chinoise dynamique est une activité physique plus soutenue avec déplacements, danses actives, renforcement musculaire et souplesse au sol.

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 découle d'une bonne circulation du souffle (énergie interne) et des fluides. L'activité physique améliore cette circulation.

Le qi gong regroupe une large variété 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.

Les mouvements souples et continus assouplissent le corps sans contrainte.

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

Il augmente notre pouvoir de concentration et notre vitalité.



Choix des cours :

« **qi gong matinal** : doux et calme avec la méditation et les mouvements lents (taiji), le jeu des animaux (wu qin xi), les ba duan jin »

« **qi gong global** : nombreux exercices tels que le zhan zhuang (méditation), le taiji, le jeu des animaux, les ba duan jin, la danse libre »

« **qi gong relax** : Respiration énergétique et relaxation au sol pour finir tranquillement la semaine »

« **La gymnastique chinoise dynamique** : basé sur les danses, le jeu des animaux, le renforcement et la souplesse au sol »

Quatre raisons de venir nous rejoindre !

Pour effectuer votre choix :
une semaine de cours d'essai
vous est offerte