

Forum des Associations du Pecq

Samedi 10 septembre 2010

Stade Louis Raffegeau de 10h à 18h

Cotisations 2011 / 2012

Tarifs 2011-2012	Adultes	
	Un cours semaine	Plusieurs cours
1er trimestre	99 €	131 €
2ème trimestre	67 €	93 €
3ème trimestre	67 €	93 €
Année avec 3 chèques*	73 € x 3	99 € x 3
Année	219 €	297 €

Majoration de **5 euros** pour les nouveaux inscrits non Alpicois

Inscription

Fournir un certificat médical pour les nouveaux inscrits autorisant la pratique du Qi Gong

*Chèques à l'ordre de : **AYQY**

*Les 3 chèques seront encaissés respectivement en septembre 2011, janvier et avril 2012 (datés du jour de l'inscription)

*Possibilité de rattraper ou de changer de cours

Matinée découverte Gratuite

Dimanche 11 septembre 2011

Parc Corbière « grande pelouse » 10 h

Deux nouveaux cours pour débutants

Lundi 11h15 à 12h15 *salle Omnès**

Mardi 19h15 à 20h15 *salle de judo***

Horaires et lieux des cours

reprise des cours lundi 5 septembre 2011

Lundi 10h00 à 11h00 *salle Omnès*

Mercredi 19h30 à 20h30 *salle de danse*

Samedi 10h00 à 11h30 *salle Omnès*

Gymnase Marcel Villeneuve *

« rez-de-chaussée »

1 boulevard de la Libération

78230 Le Pecq

Jeudi 19h15 à 20h30 *salle de judo*

Vendredi 19h00 à 20h00 *salle de judo*

Gymnase Jean Moulin **

Quai du 8 mai 1945

78230 Le Pecq

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

QI GONG

Gymnastique anti-stress



Le bien être au quotidien

Association **YI QUAN YVELINES**

78 230 Le Pecq Tél : 01 39 52 25 53

www.yiquan78.org questions@yiquan78.org

facebook qi gong le Pecq

**ASSOCIATION
YI QUAN YVELINES**

78230 LE PECQ

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 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 diverses techniques pour adapter nos cours aux différents publics :

La méditation et la respiration apaisent l'esprit régulent le souffle

L'agrandissement du corps relâche les muscles détend les articulations

Le renforcement du corps maintien notre potentiel équilibre le tonus

Les marches et les danses développent nos sens activent le métabolisme

Activité et méditation dépendent l'une de l'autre