

Professeur de l'association

Pierre Gaggia

Diplômé d'état d'éducateur sportif

Diplômé de la FFWAEMC

Inscription :

Fournir un certificat médical autorisant
la pratique du Qi Gong

Cotisations (inscription et licence indusées)

Tarifs 2007-2008	Adultes	
	Un cours semaine	Plusieurs cours
1er trimestre	98	130
2ème trimestre	62	92
3ème trimestre	62	92
Année	198	288
Année avec 3 chèques*	66 x 3	96 x 3

*Les 3 chèques seront encaissés respectivement en
octobre 2008, janvier, et avril 2009

Une semaine de cours gratuits

Matinée découverte Qi Gong et Gym chinoise

Dimanche 7 septembre 2008

Parc Corbière (grande pelouse) 10 h

Horaires et lieux des cours

reprise des cours lundi 8 septembre 2008

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

Arts
Énergétiques
de bien-être

« La voie de la vitalité »

Association Yi Quan Yvelines

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 arts corporels chinois sont des pratiques pour nourrir la vie (**yang sheng**). La recherche du **Gong-fu** « *accomplissement de soi grâce à un art ou une passion* » aboutit à une philosophie universelle.

Association loi 1901 affiliée à la
Fédération Française de Wushu
arts énergétiques et martiaux chinois

Agrément jeunesse et sport :
APS 78 863

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 variété de techniques: Méditation, respiration, étirements, mouvements ondulatoires, marches, danses.

L'association propose **4 types de cours** :

Qi Gong matinal

Qi Gong global

Qi Gong relax

Gymnastique chinoise dynamique



Le 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 du an jin »

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

« **qi gong relax** : réservé à la fin de la semaine pour enlever le stress grâce à la relaxation au sol »

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

A vous de choisir, venez essayer!