Formulaire d'inscription

Nom :
Prénom :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Règlement en 3 ou 4 chèques

Fait le : Signature :

Entourer le lieu souhaité :

Croix-Rousse Mardi

Croix-Rousse Jeudi

N.B :
Une fois l'inscription effectuée, les forfaits ne feront pas l'objet d'un remboursement sauf cas de force majeure

Horaires & Lieux :

Qi Gong et TaijiQuan

Mardi 17h00–18h30
Jeudi 18h00-19h00

Espace Vaucanson
4, rue Vaucanson
69001 Lyon
Metro Croix-Rousse

Tarifs :
Qi Gong Forfait Annuel :

1 cours / sem : 360 €
2 cours / sem : 480 €

En cas de fermeture des salles les cours se feront
par visioconférence Zoom

Cotisation annuelle association
20€

1er Cours d'essai gratuit

IPNS – Ne pas jeter sur la voie publique

QI GONG & NEI GONG TAIJI QUAN

AU JARDIN DE SOI
SAISON 2023 – 2024

www.jardindesoi.net

Contactez nous au 07 81 87 67 88

« Pratiquer le Qi Gong, c'est être en harmonie avec la nature »
Lao Tseu

Le Qi Gong est un Art Énergétique
fondé sur l'harmonisation du mouvement, de la respiration et de l'intention.

Sa pratique permet d'accroître la vitalité et de développer la tranquillité mentale et de préserver son capital santé, de renforcer son système immunitaire.

Il est issu des gymnastiques taoïstes de longévité.
On y retrouve l'intuition chinoise du wei wu wei : agir sans agir.

Une séance de Qi Gong est une invitation à la douceur, à une présence à soi subtile et silencieuse. Une occasion de retrouver caché derrière notre agitation, nos
tensions et notre inquiétude une pleine et souriante expression de la Vie.

Le Qi Gong est fait d'enchaînements, de mouvements où non seulement le haut et le bas du corps, mais aussi le corps et l'esprit doivent être en harmonie.

Par un ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales (mouvements statiques ou dynamiques, exercices respiratoires, relaxation mentale, exercices d'enracinement, …), il vise à aider les personnes à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps.

N'étant basé ni sur la force physique ni
sur la performance, le Qi gong est
accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs).

Le Qi gong est un ensemble d'exercices énergétiques basés sur une association entre :
- mouvements doux, naturels, très lents et détendus
- la respiration (respiration abdominale, régulière et profonde) synchrone avec les mouvements
- la concentration de l'esprit qui dirige le Qi (le « souffle ») à l'intérieur du corps

Les Qi Gong pratiqués au sein de l'association Au Jardin de Soi sont de différents types :

Qi Gong Statiques et Mono-mouvement, Yang Sheng Gong,
Marches Xi Xi Hu, Souffle du Dragon, Porte du Dragon, Yi Chuan, Ba Duan Jin, ...

Les formes qui seront pratiquées dépendront des groupes et de l'énergie des saisons.
Chaque année nous travaillons 3 formes, soit une forme par trimestre.
Le dernier mois est un mois pour réviser les formes apprises durant l'année.

Au terme d'une pratique régulière, le
Qi Gong et le TaiJiQuan apportent :
- plus de tonus, moins de tensions
- plus de souplesse et d'équilibre
- un calme intérieur
- une plus grande capacité de concentration et de confiance en soi
- une meilleure conscience corporelle
- le développement de la mémoire des gestes