

Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Profession :

Règlement en 4 chèques

Fait le : Signature :

N.B : Une fois l'inscription effectuée, les forfaits ne font pas l'objet d'un remboursement



Horaires & Lieu :
Lundi 20h00-21h15
Mardi 16h45-18h00
Mercredi 19h30-20h45

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

Tarifs :

Forfait Annuel :
1 cours 1h15 / sem : 280 €
2 cours 1h15 / sem : 380 €
3 cours 1h15 / sem : 420 €

Cotisation annuelle association : 10€

1er Cours d'essai gratuit
un Atelier Qi Gong de 1h45
une fois par mois inclus les
lundi soir ou mercredi soirs.

QI GONG



AU JARDIN DE SOI



SAISON 2018 - 2019
www.jardindesoi.net

06 03 23 42 10

« 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.

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) synchrones 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 Monomouvement, Qi Gong de Santé (Yang Sheng Gong) : Points Mo, Marches Xi Xi Hu, Souffle du Dragon, Porte du Dragon, ...

Lundi : Qi Gong du Mont Emei Dou Qi Gong et Laohu Gong : Qi Gong du Tigre, Orbite Cosmique

Mardi : Dao Yin Bao Jian Gong, Liu Zi Jue, Ba Duan Jin,

Mercredi : Bagua Hunyuan Yangsheng Gong, XinYi BaGua,

Au terme d'une pratique régulière, le Qi gong apporte :

- 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

