

Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :

E-mail : Téléphone :

Profession :

Règlement en 1 à 4 chèques
à l'ordre de :

Au Jardin de Soi

Fait le : Signature :

Entourer le lieu souhaité :

Francheville Lundi 18h15

Francheville Lundi 19h55

Fournir un certificat médical de
non contre indication à la pratique
du Qi Gong et du TaijiQuan

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



Horaires & Lieu :

Qi Gong
Lundi 18h15-19h45

Tai Ji et Xin Yi Quan
Lundi 19h55 - 21h25

Les Grandes Terres
Chemin du Grand Moulin
69340 Francheville

Xin Yi Quan

En Mode Stages durant les
vacances scolaires ou week-end

Tarifs :

Forfait Annuel :

1 cours 1h30/sem : 370 €
2 cours 1h30/sem : 490 €

Cours à la carte :

16 euros / cours
70 euros / 5 cours
120 euros / 10 cours

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

1er Cours d'essai gratuit

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

QI GONG & NEI GONG XIN YI & TAI JI QUAN



AU JARDIN DE SOI



SAISON 2024 - 2025

www.jardindesoi.net

06 03 23 42 10

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

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, Nei Gong du Mont Emei, Points Mo, Marches Xi Xi Hu, Souffle du Dragon, Porte du Dragon, ...

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 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

Le Tai Ji Quan et le Xin Yi Quan sont des boxes chinoises internes basées sur les mêmes principes que le Qi Gong et dans lesquelles les déplacements et les mouvements permettent une libre circulation du Qi, l'énergie vitale.

Durant les cours, l'accent sera mis sur la pratique des formes mères de ces arts internes afin de cultiver son énergie vitale et de se « battre » contre soi-même, ses propres blocages et ses difficultés intérieures.

En effet, le plus dur combat est celui que l'on entreprend vis à vis de soi. Les arts internes sont là pour apporter la paix et l'harmonie et non pour se battre avec l'extérieur.