

Cours d'initiation Qi Gong

Les cours de Qi Gong, vous donnent accès aux connaissances des arts ancestraux qui sont de merveilleux outils de prévention de la santé.

Le Qi Gong c'est une gymnastique traditionnelle chinoise qui permet une prise de conscience de la respiration. Il a été conçu pour permettre à chacun d'accéder à la connaissance et à la maîtrise de son énergie vitale.

Le terme **Qi Gong** signifie littéralement « exercice relatif à l'énergie vitale », ou « maîtrise de l'énergie vitale ». **Qi** (énergie vitale) **Gong** (exercice).

Lors des cours nous travaillons sur ces 3 principes :

- *Le contrôle du mouvement (naturel, doux, lent et détendu).
- *L'attention à la respiration (respiration lente qui accompagne les mouvements).
- *Le contrôle de la pensée qui dirige le Qi, le souffle (l'énergie) ou le souffle l'intérieur.

Cours en ligne et si le temps permet à l'extérieur dans le Jardin de la Lavandière à Pontoise.

- ***Prévoir des vêtements et chaussures souples.**
- ***Les masques et un gel hydro alcoolique pour les mains.**
- ***Certificat médical obligatoire**

Frais d'inscription : 10.- €

Tarif d'abonnement : 150.- € / 10 cours et support de cours de Qi Gong en ligne
- Si le temps permet les cours de Qi Gong peuvent être pratiqué en groupe à l'extérieur
Tarif = un cours de 1h15 / 10.-

L'Association PontoïZen, 5 Place de l'Hôtel de Ville, 95300 Pontoise, 06.81.92.02.66

Le contenu des cours de Qi Gong

- **Apprendre à maîtriser votre l'énergie vitale.**
- **Travail sur les 3 principes de bases de Qi Gong (Le mouvement, la respiration et la concentration).**
- **Pratique des différentes techniques de Qi Gong**
- **Apprendre l'histoire de Qi Gong.**
- **Do-In (automassage).**
- **Apprentissage des 5 éléments et les méridiens.**
- **Théorie / Support de cours.**
- **Attestation de formation sera communiquée par Christina Courmont / Présidente de l'Association PontoïZen. Certifiée en Qi Gong par L'Ecole Shen accrédité par Beijing University of Chinese Medicine.**

Bulletin d'adhésion individuel de la saison 2021 -2022 / cours de Qi Gong

Pour vous inscrire au cours de Qi Gong, nous vous remercions de signer les documents (la feuille d'inscription et le règlement intérieur) accompagner avec le règlement par chèque 150.- € + frais d'inscription de 10.- € et de nous retourner à :

Association PontoïZen, 5 Place de l'Hôtel de Ville, 95300 Pontoise, tél / 06.81.92.02.66

Je, soussigné(e) :

Nom.....Prénom.....

- sollicite pour la saison 2021 -2022 : mon inscription dans l'association PontoïZen.

Adresse.....CP.....Ville.....

Date de naissance...../...../.....Téléphone.....Portable.....

Email.....@.....

Fait à : Le :

Lu et approuvé, bon pour accord Date et Signature