

Saison 2022/2023



QI GONG / TAI JI QUAN / CHAN

Contacts : Véronique au 07.69.23.47.97
ou secretariat@csadn.org

HORAIRES DES COURS

- **QI GONG :**

⇒ LUNDI 10H-11H30

⇒ MARDI 18H30-20H

⇒ JEUDI 20H-21H30

- **QI GONG Séniors :**

⇒ MERC. 14H-15H30

- **QI GONG (salle de Gamilly) :**

⇒ LUNDI 18H30-20H

⇒ MERC. 18H-19H30

- **TAI JI QUAN :**

⇒ LUNDI 12H-13H15

⇒ MARDI 20H-21H30

⇒ JEUDI 18H30-20H

- **CHAN (méditation):**

⇒ MERC. 17H30-18H30

Descriptif de l'activité

La section vous propose la pratique des 3 disciplines

QI GONG, TAI JI QUAN et CHAN

Qi Gong (travail de l'énergie) : c'est entretenir et développer notre potentiel énergétique par des exercices simples, lents, rythmés par une respiration profonde mais sans tension.

Tai Ji Quan : d'inspiration martiale, le Tai Ji Quan et en particulier le style Yang est appelé aussi style doux dont les mouvements sont doux, amples et aisés. Il apporte aux pratiquants bien-être et satisfaction tout en développant la puissance physique et mentale, l'enracinement, l'équilibre et l'attention.

Chan : pratiqué en position assise ou debout, le Chan a pour but de réguler le corps en assurant une posture correcte, le souffle en le contrôlant et l'esprit en l'apaisant. L'enseignement porte aussi sur **la relaxation**. En position assise ou couchée, elle est un préambule à la maîtrise de toute technique méditative.



La pratique est possible pour des personnes de tous les âges, (un certificat médical est obligatoire, valable 3 ans).

Enseignants :

- **Pierre LALLEMAND** (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur), diplômé l'université de PEKIN, de l'institut national de BEDAIHE (CHINE), de l'école « LES TEMPS DU CORPS (PARIS); il est moniteur fédéral pour le Tai Ji Quan à la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois. Pratique le Chan depuis plus de 10 ans

Tai Ji Quan : mardi 20h-21h30 et jeudi 18h30-20h

Qi Gong : mardi 18h30-20h et jeudi 20h-21h30

Qi Gong Séniors : mercredi 14h-15h30

Chan (méditation) : mercredi 17h30-18h30 (1h/sem) via ZOOM

Tél : 06.64.31.25.17 – pierre.lallemand@yahoo.com

- **Sylvain GAGELIN** Pratique le Tai Ji Quan et le Qi Gong depuis plus de 10 ans, Diplômé de la Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FAEMC)

Tai Ji Quan : lundi 12h-13h15

Qi Gong : lundi 10h-11h30, lundi 18h30-20h (salle de Gamilly) et mercredi 18h-19h30 (salle de Gamilly)

Toute personne nouvelle est bienvenue et peut essayer GRATUITEMENT pour DECOUVRIR.

Tarifs saison 2022/2023

Barème des cotisations comprenant la quote-part :

Adhésion section QI GONG, TAI JI QUAN et CHAN 2022-2023			
Catégorie Saison 2022-2023	Cotisation CSADN (*)	Quote-part section	Total à payer
Jeunes de moins de 18 ans	25 €	3 €	28 €
Adultes	37 €	3 €	40 €

Tarif des cours par TRIMESTRE	1 cours/semaine	2 cours /semaine
Pour les adultes (1h30/sem)	75 €	110 €
Pour les couples (1h30/sem)	140 €	200 €
Pour les étudiants (1h30/sem)	65 €	100 €
Pour adolescents (1h30/sem)	55 €	90 €
MEDITATION CHAN (1h/sem)	50€ pour un adulte	

(*) L'adhésion au club est unique. Lorsque vous avez payé votre cotisation au qi gong (ou dans d'autres activités, sous réserve de payer la quote-part spécifique à chaque section. Des brochures présentant le club sont disponibles dans la salle de sport.

Le club dispose d'un site Internet : www.csadnvernon.org (présentation, news, forum, photos...)