



## LE CORPS CONSCIENT



氣  
功

### QI GONG

#### Cours adultes :

Lundi	19h00 – 20h15	Qigong santé *
	20h30 – 21h45	Qigong santé
Mardi	10h30 – 11h45	Qigong seniors
	12h15 – 13h30	Qigong santé
Merc.	17h30 – 18h45	Qigong santé
	19h00 – 20h15	Qigong santé
	20h30 – 21h30	Qigong assis / méditation-respiration
Jeudi	10h30 – 11h45	Qigong seniors
	19h00 – 20h15	Qigong Grue Blanche & balle Tai Chi *
	20h30 – 21h30	Qigong assis / méditation respiration *

Les créneaux marqués d'un \* sont réservés aux pratiquants confirmés, tous les autres cours sont ouverts aux débutants

#### Tarifs 2015-2016

licence « Fédération Sports pour Tous » incluse :

\* 1 cours hebdomadaire : 225 €/an \* 2 cours hebdomadaires : 365 €/an

\* 3 cours hebdomadaires : 465 €/an

\* cours particulier : 45 €/h

Lieu des cours : 2194, route de la Gare - Mignaloux-Beauvoir



## LE CORPS CONSCIENT



氣  
功

### QI GONG

#### Cours adultes :

Lundi	19h00 – 20h15	Qigong santé *
	20h30 – 21h45	Qigong santé
Mardi	10h30 – 11h45	Qigong seniors
	12h15 – 13h30	Qigong santé
Merc.	17h30 – 18h45	Qigong santé
	19h00 – 20h15	Qigong santé
	20h30 – 21h30	Qigong assis / méditation-respiration
Jeudi	10h30 – 11h45	Qigong seniors
	19h00 – 20h15	Qigong Grue Blanche & balle Tai Chi *
	20h30 – 21h30	Qigong assis / méditation respiration *

Les créneaux marqués d'un \* sont réservés aux pratiquants confirmés, tous les autres cours sont ouverts aux débutants

#### Tarifs 2015-2016

licence « Fédération Sports pour Tous » incluse :

\* 1 cours hebdomadaire : 225 €/an \* 2 cours hebdomadaires : 365 €/an

\* 3 cours hebdomadaires : 465 €/an

\* cours particulier : 45 €/h

Lieu des cours : 2194, route de la Gare - Mignaloux-Beauvoir

## **Vous détendre, vous ressourcer, préserver votre capital santé**

Les cours de Qigong se déclinent en plusieurs thématiques correspondant à des orientations et des niveaux de pratique variables.

### **Cours de Qigong santé**

Cours débutants pour favoriser la détente physique et mentale, la mobilité articulaire, améliorer les principales fonctions physiologiques, découvrir la méditation sur des temps courts, et acquérir les bases du Qigong.

Cours confirmés \* orienté sur des exercices plus toniques dans le but d'augmenter et de dynamiser la circulation de l'énergie.

### **Cours Qigong seniors**

Qigong de santé, à un rythme plus lent, et faisant plus de place aux automassages et aux pratiques assises.

### **Cours Qigong de la Grue Blanche et de la Balle de Tai Chi**

Exercices plus intenses destinés aux personnes ayant déjà pratiqué plusieurs années et désirant découvrir d'autres aspects du Qigong. Travail plus profond sur l'enracinement, la coordination, la mobilité du dos, le massage des organes internes, la respiration..

### **Qigong assis : respiration- méditation**

Cours débutants visant à faire découvrir différentes exercices de la tradition taoïste sur la respiration, les sons, la conscience du corps, les visualisations...

Cours avancés \* avec des méditations plus longues et plus profondes comme la méditation de la « Petite Circulation Céleste ».



**Contact : Bruno Blas - Tél. : 06.21.78.03.01.**

**contact@lecorpssconscient.com - www.corps-energie-conscience.com**

Enseignant affilié à la Fédération Sports Pour Tous  
et à la Fédération des Enseignants de Qi Gong - Art Energétique

RCS de Poitiers n° 499762326 - Code APE : 9604Z

## **Vous détendre, vous ressourcer, préserver votre capital santé**

Les cours de Qigong se déclinent en plusieurs thématiques correspondant à des orientations et des niveaux de pratique variables.

### **Cours de Qigong santé**

Cours débutants pour favoriser la détente physique et mentale, la mobilité articulaire, améliorer les principales fonctions physiologiques, découvrir la méditation sur des temps courts, et acquérir les bases du Qigong.

Cours confirmés \* orienté sur des exercices plus toniques dans le but d'augmenter et de dynamiser la circulation de l'énergie.

### **Cours Qigong seniors**

Qigong de santé, à un rythme plus lent, et faisant plus de place aux automassages et aux pratiques assises.

### **Cours Qigong de la Grue Blanche et de la Balle de Tai Chi**

Exercices plus intenses destinés aux personnes ayant déjà pratiqué plusieurs années et désirant découvrir d'autres aspects du Qigong. Travail plus profond sur l'enracinement, la coordination, la mobilité du dos, le massage des organes internes, la respiration..

### **Qigong assis : respiration- méditation**

Cours débutants visant à faire découvrir différentes exercices de la tradition taoïste sur la respiration, les sons, la conscience du corps, les visualisations...

Cours avancés \* avec des méditations plus longues et plus profondes comme la méditation de la « Petite Circulation Céleste ».



**Contact : Bruno Blas - Tél. : 06.21.78.03.01.**

**contact@lecorpssconscient.com - www.corps-energie-conscience.com**

Enseignant affilié à la Fédération Sports Pour Tous  
et à la Fédération des Enseignants de Qi Gong - Art Energétique

RCS de Poitiers n° 499762326 - Code APE : 9604Z