

## **Vous libérer du stress, prendre soin de votre santé, vous ressourcer par le Qigong et les arts martiaux**

mais aussi trouver des solutions complémentaires pour accompagner et soulager la convalescence et la maladie chronique, favoriser son autonomie et sa mobilité en vieillissant, éviter le burn out

☉ **Qigong anti-âge anti-douleur** : exercices simples de détente corporelle et mentale, de déblocage articulaire, d'étirements doux, d'automassages, de respiration, de méditation.

Cours adaptés aux personnes souhaitant trouver des réponses aux problèmes de dos, aux douleurs musculaires et articulaires, aux problèmes liés au stress.

Pratique adaptée également aux personnes en convalescence ou souffrant de maladie chronique.

Ces cours intègrent notamment les marches « xi xi hu », exercices de Madame Guo Lin mis au point pour lutter contre le cancer.

☉ **Qigong santé** : ces cours ont pour objectif de favoriser une bonne hygiène de vie, d'entretenir son capital santé dans la durée, de favoriser la détente physique et mentale, d'améliorer les capacités de concentration, de diminuer les troubles musculo-squelettiques.

Ces cours incluent des temps d'explications théoriques et pratiques pour que chacun(e) s'approprie vraiment chaque mouvement et en retire un maximum de bienfaits pour sa santé.

Ils comportent aussi des temps courts d'initiation à la méditation.

☉ **Méditation** : la méditation selon les principes de la philosophie taoïste et de la médecine traditionnelle chinoise, pratiques typiques du Qigong.

Cours réservé aux personnes ayant déjà au moins une année de pratique du Qigong, ou une expérience régulière d'une autre forme de méditation.

☉ **Kiko du Reiki Ho** : L'Usui Reiki Ryoho est basé sur des exercices respiratoires, méditatifs et énergétiques : le Kiko.

Ces cours sont un complément aux stages et ateliers proposés au sein d'Le Corps Conscient, mais ils sont aussi accessibles aux personnes extérieures qui sont déjà initiées dans d'autres écoles, titulaires du 1<sup>er</sup> degré d'une lignée Usui.

☉ **Karaté « forme »** : Un cours de Karaté « forme » consiste à combiner des exercices dynamiques pour améliorer la tonicité, les capacités cardio-vasculaires et respiratoires, avec des exercices de souplesse et de détente.

Ici, l'accent n'est pas mis sur les aspects techniques, mais sur les bienfaits des mouvements de Karaté pour renforcer sa santé, en faisant travailler tout le corps, de manière adaptée à chacun en fonction de sa condition physique.

Ces cours n'incluent aucun exercice d'opposition, aucune situation de combat.

Ils se déroulent selon le schéma suivant : mise en train, mouvements souple et doux – mouvements toniques (techniques de Karaté) dans le vide ou sur cible – étirements, retour au calme, relaxation.

C'est un cours idéal pour les personnes qui trouvent que le Qigong n'est pas assez dynamique.

☉ **Karaté traditionnel & self-défense** :

Karaté traditionnel : travail des techniques, des katas, des exercices à deux, du combat souple.

La partie self-défense consiste en des techniques simples de Karaté pour vous donner de l'assurance en situation d'agression, pour dépasser la peur des coups.

Ce cours intègre donc des exercices d'opposition, des exercices pour développer la puissance et la précision.

Contact : Bruno Blas - Tél. : 06.21.78.03.01.

Le Corps Conscient : 2194, route de la Gare  
Mignaloux-Beauvoir

courriel : [contact@lecorpsconscient.com](mailto:contact@lecorpsconscient.com)

blog : [www.corps-energie-conscience.com](http://www.corps-energie-conscience.com)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	<b>Qigong anti-âge anti-douleur</b> MB : 9h15 - 10h15		<b>Qigong anti-âge anti-douleur</b> MB : 10h00 - 11h00
	<b>Qigong santé pour tous</b> MB : 12h15 – 13h15		<b>Karaté « forme »</b> MB : 12h15 - 13h15
		<b>Karaté trad. self déf.</b> ado/adultes >12 ans DR : 15h00 - 16h15	
<b>Karaté « forme »</b> LVD : 17h00 - 18h00	<b>Qigong anti-âge anti-douleur</b> DR : 16h45 - 17h45	<b>Qigong santé pour tous</b> MB : 17h15 – 18h30	
<b>Qigong santé confirmés</b> LVD : 18h15 - 19h30		<b>Méditation</b> MB : 18h45 - 19h45	<b>Qigong santé pour tous</b> MB : 18h30 – 19h45
<b>Qigong santé pour tous</b> LVD : 19h45 - 21h00		<b>Qigong santé confirmés</b> MB : 20h00 - 21h15	<b>Kiko du Reiki Ho (hors APQAM)</b> 20h00 – 21h00

Lieu des cours : MB / locaux du Corps Conscient à Mignaloux-Beauvoir, DR / Dojo des Roches-Prémarie,  
LVD / salle polyvalente de la Villedieu du Clain

### Tarifs

Licence (FFKDA) et adhésion à l'APQAM : 45 €/an

Cotisation annuelle pour les cours :

- 1 cours hebdomadaire : 180 €/an

- 2 cours hebdomadaires : 320 €/an

- 3 cours et plus : 420 €/an

- 20 % sur la cotisation de la 2ème pers. de la même famille