

# Cours de Qigong et de Karaté

## Saison 2018-2019

### **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-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.

☯ **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 taoïste** : 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.

☯ **Qigong assis** : pratique assise du Qigong, centrée sur les automassages, les exercices de respiration et de méditation.

Ce cours est un excellent complément aux cours de Qigong anti-douleur ou santé.

Il est également un préalable pour les personnes désirant ultérieurement participer aux cours de méditation taoïste, nécessaire en particulier pour les personnes ne venant pas aux autres cours de Qigong en mouvement.

☯ **Karaté traditionnel & self-défense**

ado/adultes à partir de 12 ans

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.



## LE CORPS CONSCIENT

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

Le Corps Conscient : les Jardins du Tan

3, chemin des Etangs – 86340 Roches-Prémarie-Andillé

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

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



LE CORPS CONSCIENT

## Créneaux de cours hebdomadaires saison 2018-2019



**SUAPS**  
Service  
Universitaire des  
Activités  
Physiques et  
Sportives

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>Qigong anti-douleur</b> LJT : 9h15 - 10h15		<b>Qigong anti-douleur</b> MB : 10h30 - 11h30	
	<b>Qigong santé</b> CA Beaulieu : 12h10 – 13h25		<b>Qigong santé *</b> SUAPS : 12h10 – 13h25	
		<b>Karaté</b> ado/adultes >12 ans DRP : 15h00 - 16h15		
	<b>Qigong anti-douleur</b> DRP : 16h45 - 17h45	<b>Qigong santé</b> LJT : 17h15 – 18h30		<b>Qigong anti-douleur</b> MQ3C: 17h30 – 18h30
<b>Qigong anti-douleur</b> LVD : 18h30- 19h30	<b>Qigong assis</b> LJT : 18h15 - 19h15	<b>Méditation taoïste *</b> LJT : 18h45 – 19h45	<b>Qigong santé</b> LJT : 18h30 – 19h45	<b>Qigong santé</b> MQ3C: 18h45 – 20h00
<b>Qigong santé</b> LVD : 19h45 - 21h00		<b>Qigong santé</b> LJT : 20h00 –21h15		

\* hors APQAM

Tarifs (sauf SUAPS : tarif spécifique)

1 cours hebdomadaire : 185 €/an  
 2 cours hebdomadaires : 325 €/an  
 3 cours et plus : 425 €/an  
 - 20 % sur la cotisation de la 2ème pers. de la même famille  
 Licence (FAEMC ou FEKAMT) & adhésion à l'APQAM : 40 €/an

Lieux des cours :

LVD : salle polyvalente de la Villedieu du Clain  
 DRP : Dojo des Roches-Prémarie  
 LJT : les Jardins du Tan – Roches-Prémarie  
 MB : Mignaloux-Beauvoir – Les Magnals  
 CA Beaulieu : centre d'animation de Beaulieu - Poitiers  
 MQ3C : maison de quartier des 3 Cités - Poitiers  
 SUAPS : Gymnase Universitaire n°2 – Poitiers