

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

blog : www..corps-energie-conscience.com



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