

Cours de Qigong, méditation et Karaté

Saison 2019-2020

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 santé** : exercices simples de détente corporelle et mentale, de mobilité articulaire, d'équilibre, d'étirements doux, d'automassages, de respiration.

Cours adaptés aux personnes :

- cherchant des réponses aux problèmes de dos, aux douleurs musculaires et articulaires, aux tensions liées au stress,
- souhaitant reprendre une activité physique douce et progressive pour réduire les conséquences liées à la sédentarité, à l'âge, ou aux ennuis de santé.

☯ **Qigong Yang Sheng** : « Yang Sheng » signifie « nourrir la vie ».

Ces cours ont pour objectif de favoriser une bonne hygiène de vie, maintenir un capital santé optimal, favoriser la détente physique et mentale, améliorer les capacités de concentration, prévenir les troubles musculo-squelettiques.

Ils proposent l'étude de séries de mouvements à mémoriser et à affiner tout au long de la saison pour en retirer un maximum de bienfaits pour sa santé.

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

☯ **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.

☯ **Méditation Qigong** : pratique assise et allongée pour atteindre une profonde détente physique et mentale, et développer une meilleure capacité d'attention en utilisant les automassages, les exercices de respiration et de visualisation.

Ce cours est un excellent complément aux cours de Qigong « mobilité » ou « santé ».

☯ **Cours individuels ou en petit groupe** : sur prescription médicale ou par choix personnel, il est possible de participer à des cours en petit groupe (4 à 6 personnes) pour répondre aux besoins spécifiques des personnes en convalescence ou atteintes d'une affection de longue durée.

Tarif spécifique : 120 €/ 10 séances – éventuelle prise en charge pour les personnes orientées par leur médecin, en lien avec le réseau Sport Santé de la Vienne auprès duquel l'APQAM est référencée.

Créneau horaire et dates convenus en fonction du groupe constitué.

Contact : Bruno Blas

professeur diplômé d'Etat BEES 1^{er} degré, 2^{ème} Dan de Karaté
4^{ème} Duan de Qigong et ATT3 de la FAEMC

Le Corps Conscient : les Jardins du Tan

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

Tél. : 06.21.78.03.01.

courriel : contact@lecorpsconscient.com

blog : www.corps-energie-conscience.com



LE CORPS CONSCIENT

Créneaux de cours hebdomadaires
Saison 2019 - 2020



SUAPS
Service
Universitaire des
Activités
Physiques et
Sportives

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Qigong santé LJT : 9h15 - 10h15	Qigong santé LJT : 9h15 - 10h15	Qigong santé MB : 10h30 - 11h30	
			Qigong – SUAPS GU 2 : 12h10 – 13h25 (hors APQAM)	
		Karaté ado/adultes >12 ans DRP : 15h00 - 16h15		
		Qigong Yang Sheng LJT : 17h15 – 18h30		
Qigong santé LVD : 18h30- 19h30	Qigong Yang Sheng LJT: 18h30 – 19h45	Méditation Qigong LJT : 18h45 – 19h45	Qigong santé Viv. : 18h30- 19h30	Qigong santé LJT : 18h30 - 19h30
Qigong Yang Sheng LVD : 19h45 - 21h00		Qigong Yang Sheng LJT : 20h00 –21h15	Qigong Yang Sheng Viv. : 19h45 - 21h00	

Tarifs (sauf SUAPS : tarif spécifique)

1 cours hebdomadaire : 190 €/an
2 cours hebdomadaires : 330 €/an
+ 100 €/an par cours supplémentaire
- 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
Viv : Château de Vounant - Vivonne
SUAPS : Gymnase Universitaire n°2 – Poitiers