

# Cours de Qigong & Tai Chi

## Saison 2020-2021

### 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, de relaxation.

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.

☯ **Qigong adolescents**

à partir de 12 ans

Cours de Qigong adaptés aux adolescents.

Il visent à développer la tonicité et la souplesse, à augmenter les capacités de concentration, et à apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions.

Ils intègrent des temps consacrés à la méditation.

☯ **Qigong & Tai Chi** : ces cours sont destinés aux personnes sans problème de santé qui souhaitent entretenir leur forme physique et mentale, en complément ou à la place d'autres activités sportives.

**Qigong** (Qigong de la grue blanche et de la balle de Tai Chi) : formes de Qigong plus toniques que dans les autres cours, développant la mobilité et la puissance (jambes, taille, dos, bras).

Travail énergétique en relation avec les arts martiaux.

**Tai Chi** (Tai Ji Quan de style Yang) :

- travail de la forme, en 3 parties : terre, Homme, Ciel. Enchaînement de mouvements lents, qui développent la concentration et le calme mental, qui visent à libérer les blocages physiques et énergétiques avant de passer à la dimension martiale.

- exercices à deux : étude des applications martiales de la forme, et du tuishou « poussées de mains », pour développer l'ancrage, l'écoute du partenaire, la mobilité...

#### Contacts :

Bruno Blas - professeur diplômé d'État  
DE JEPS AEC / Qigong - 4<sup>ème</sup> Duan de la FAEMC  
BEES 1<sup>er</sup> degré - 2<sup>ème</sup> Dan de Karaté  
Tél. : 06.21.78.03.01.

Courriel : [contact@lecorpssconscient.com](mailto:contact@lecorpssconscient.com)

Co-présidents : Philippe Du putié : 06.16.06.55.13.  
Nathalie savigny : 06.73.94.52.30.

Blog de l'APQAM : <https://assoqigong86.fr>



**Créneaux de cours hebdomadaires  
Saison 2020 - 2021**



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>Qigong santé</b> LJT 9h15 - 10h15	<b>Qigong santé</b> LJT 9h15 - 10h15	<b>Qigong santé</b> MB 10h30 - 11h30	
		<b>Qigong adolescents</b> LJT 15h00 - 16h00		
		<b>Qigong Yang Sheng</b> LJT 17h00 - 18h15		
<b>Qigong santé</b> SDD 18h45 - 19h45	<b>Qigong Yang Sheng</b> LJT 18h30 – 19h45	<b>Qigong &amp; Tai Chi</b> LJT 18h30 - 19h45	<b>Qigong santé</b> Viv. 18h30 - 19h30	<b>Qigong santé</b> LJT 18h30 - 19h30
<b>Qigong &amp; Tai Chi</b> SDD 20h00 - 21h15		<b>Qigong Yang Sheng</b> LJT 20h00 - 21h15	<b>Qigong Yang Sheng</b> Viv. 19h45 - 21h00	

**Tarifs**

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) & adhésion à l'APQAM : 40 €/an

**Lieux des cours :**

SDD : Salle de danse – complexe sportif - Roches-Prémarie  
 LJT : les Jardins du Tan – Roches-Prémarie  
 MB : Mignaloux-Beauvoir – Les Magnals -salle coquelicot  
 Viv : Château de Vounant – Vivonne  
 LVD : salle polyvalente de la Villedieu du Clain

\* Des solutions de cours à distance et en vidéo sont aussi proposées, ce qui permet en particulier en cas de nouveau confinement d'assurer une continuité pédagogique