

Cours de Qigong, Pilates & stretching, Souplesse & mobilité

Saison 2025-2026

Vous libérer du stress, prendre soin de votre santé, vous ressourcer

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 de détente, de mobilité articulaire, d'équilibre, d'étirements doux, d'automassages, de respiration.

Cours adaptés aux personnes souhaitant :

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

Programme indicatif : 36 exercices pour prévenir et soulager les douleurs, qigong en 12 mouvements, taiji qigong en 18 mouvements, wu dang qigong

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

L'objectif est de 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 routines, séries de mouvements à mémoriser et à affiner tout au long de la saison pour en retirer un maximum de bienfaits pour la santé. Par rapport au Qigong santé, le Yangsheng met plus l'accent sur la dimension énergétique et méditative.

Programme indicatif sur 4 années : ba duan jin (8 brocards de soie) & 6 sons thérapeutiques, shi er jin jing fa (étirement des 12 méridiens), taiji qigong en 15 mouvements, guigen qigong (restaurer l'harmonie originelle)

☯ **« Bâtonnet de longévité »** (Chang shou bang Qigong)

Le Bâtonnet de longévité, Qigong spécifique à notre école, comporte 5 routines qui sont étudiées sur plusieurs années pour développer progressivement :

- la tonicité, la souplesse, les capacités cardio-vasculaires et respiratoires,
- le placement du corps, l'alignement, la coordination et l'équilibre,
- l'apaisement mental et la circulation de l'énergie par la méditation en mouvement.

Le Bâtonnet de longévité est un Qigong qui augmente la vitalité.

☯ **Pilates & stretching**

Le Pilates est une méthode qui associe des exercices de tonicité avec une respiration profonde. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide de petit matériel (ballons, élastiques). L'objectif est de renforcer les muscles stabilisateurs et profonds, notamment de la sangle abdominale et du dos.

Des exercices de stretching sont inclus en début et en fin de séance pour favoriser la détente et la souplesse.

Les cours sont limités à une dizaine de participants pour apporter les corrections adaptées à chaque personne.

☯ **Souplesse (myo-fasciale) & Mobilité (ostéo-articulaire)**

Ensemble d'exercices, distincts du Qigong et du Pilates, visant à redonner de la mobilité à l'ensemble des articulations et du dos, à étirer en profondeur les chaînes myo-fasciales (muscles, tendons et fascias) et à libérer la respiration.

Alternances d'exercices debout, en position assise ou allongée (sur un tapis).

Les cours finissent par un temps de relaxation.

L'objectif de cette pratique est de libérer le mouvement de toutes les parties du corps, dans toutes les directions.

Pratique alternative ou complémentaire pour les sportifs, les adeptes de Pilates, de Qigong, de Yoga ou d'arts martiaux...





Créneaux de cours hebdomadaires Saison 2025 - 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Qigong santé LJT - RPA 9h15 - 10h15	Qigong santé SDD - RPA 9h15 - 10h15		Pilates & stretching LJT - RPA 9h15 - 10h15
	Pilates & stretching LJT - RPA 10h30 - 11h30	Pilates & stretching LJT - RPA 10h40 - 11h40	Qigong santé Magnals – M-B 10h30 - 11h30	
		Souplesse & mobilité DJ - RPA 16h15 - 17h15		
Souplesse & mobilité SDD - RPA 18h45 - 19h45	Qigong Yang Sheng LJT - RPA 18h30 - 19h45	Pilates & stretching LJT - RPA 18h30 - 19h30	Qigong santé Dojo - Vivonne 18h30 - 19h30	Qigong Yang Sheng LJT - RPA 19h00 - 20h15
Bâtonnet de longévité SDD - RPA 20h00 - 21h15	Pilates & stretching LJT - RPA 20h00 - 21h00	Bâtonnet de longévité LJT - RPA 19h45 - 21h00	Pilates & stretching Dojo - Vivonne 19h45 - 20h45	

Tarifs Qigong

1 cours hebdomadaire : 210 €/an (+150 €/an par cours supplémentaire)
+ **licence** FFAEMC (35 €) & **adhésion** à l'APQAM (7 €) = 42 €/an

Tarifs Pilates & stretching, Souplesse & mobilité

1 cours hebdomadaire : 250 €/an (+180 €/ cours supplémentaire)
+ **licence** FFSPT (29,10 €) & **adhésion** à l'APQAM (7 €) = 36,10 €/an

Lieux des cours

SDD : salle de danse (complexe sportif) – Roches-Prémarie
DJ : dojo (complexe sportif) – Roches-Prémarie
LJT : les Jardins du Tan – Roches-Prémarie
Dojo : dojo (complexe sportif) – Vivonne
Magnals : salle Coquelicots (Magnals) – Mignaloux-Beauvoir

Version du 16/07/2025

Contacts : Présidente APQAM : Catherine Démousseau : **06.73.68.09.23.** - Site web : **assoqigong86.fr**

Enseignant : Bruno Blas - professeur diplômé d'État : DEJEPS AEC & 5^{ème} Duan Qigong - BEES 1^{er} degré & 2^{ème} Dan de Karaté – Instructeur Pilates certifié
Tél. : **06.21.78.03.01.** - courriel : contact@lecorpsconscient.com - Site web : **lecorpsconscient.com**