

ECOLE TAI ZEN QI GONG

QI GONG

Ateliers animés par Jean-Paul Dutrey

Professeur formé aux arts martiaux internes, Tai Chi Chuan, Sabre, Epée par Maître Yang Zhenduo, au Qi Gong par Maître Tian Li Yang et à la méditation Zen par Maître Deshimaru. Il est l'auteur de plusieurs livres dont « Les Quatre Piliers de la Médecine Chinoise » et « L'Arbre du Bonheur » aux éditions Guy Trédaniel.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures, des exercices de respiration, ainsi que l'attention de l'esprit. Le Qi Gong issu de la culture traditionnelle chinoise se fonde sur trois principes essentiels :

- Les mouvements du corps, naturels, lents et souples,
- Le travail du souffle respiratoire, lent et synchrone avec le geste,
- Le contrôle de la pensée qui dirige la vitalité, l'énergie, appelée le Qi.

Le Qi Gong est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives puisque ce travail interne par le placement juste et la bonne perception du corps favorise la conscience de son fonctionnement et développe les capacités intellectuelles, l'apprentissage, la mémorisation, l'attention, la concentration, la disponibilité et la créativité. Le Qi Gong améliore la pratique des arts martiaux internes et externes.

Début des cours : jeudis 6 octobre et 13 octobre 2016 de 19H à 20H

Cours annuels : tous les mardis de 19H à 20H du 18 octobre 2016 au 27 juin 2017

Lieu : Salle Polyvalente, 140 rue Castéja – **Place haute** – 92100 Boulogne Billancourt.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie.

Tenue : amples vêtements et chaussures souples vous laissant libre de vos mouvements.

MODALITES D'INSCRIPTION ET TARIFS POUR LA SAISON 2016 - 2017

- Adhésion annuelle à l'association Tai Zen Qi Gong : 35 € (chèque)
- Abonnement annuel pour 1 heure de cours hebdomadaire : 450 € (chèque)

Le règlement peut s'effectuer en deux chèques, le premier chèque de 250 € sera encaissé après le premier cours en octobre, le second chèque de 200 € sera déposé sur le compte de l'association en janvier 2017. Aucun remboursement d'abonnement ne sera possible. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois. Concernant les inscriptions en cours de saison, le tarif sera calculé au prorata des cours restant à suivre. Plusieurs stages sont envisagés en province pour des groupes de 10 à 15 personnes.

CONTACTS : 01 46 20 49 56 - 06 43 76 57 96 - jp.dutrey@orange.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LA SAISON 2016 - 2017

A retourner à l'Ecole TAI ZEN QI GONG, 5 ter rue Castéja, 92100 Boulogne Billancourt.

NOM :PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :VILLE :

TEL :MAIL :

- Je joins un chèque de 35 € d'adhésion à l'association TAI ZEN QI GONG pour la saison 2016-2017
- Je joins un chèque de 450 € ou deux chèques de 250 € et 200 € pour une heure de cours à l'ordre de l'association TAI ZEN QI GONG.

Date :

Signature :