



# ASSOCIATION SPORTIVE D'AIME

## QI GONG

## TAI JI QUAN STYLE CHEN

**Nouveau :**

**1ere heure QI GONG**



**COURS A L'ANNEE ANIME PAR JEAN-MARC KLEIN**



**A AIME** : GYMNASSE MUNICIPALE SALLE DANSE: **JEUDI** 20H 22H A COMPTER DU **09//09/21**

**A PEISEY** : CHEF LIEU GYMNASSE ECOLE : **LUNDI** 20H 22H A COMPTER DU **20/09/21**



### **TAI JI QUAN :**

**ART MARTIAL INTERNE D'ORIGINE CHINOISE LIE A LA TRADITION TAOÏSTE**

### **QIGONG :**

**TECHNIQUES DE TRAVAIL DE L'ENERGIE VITALE BASEES SUR LES PRINCIPES DE LA  
MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**

### **OBJECTIFS :**

- Etre en meilleure santé en favorisant la circulation de l'énergie vitale (QI)
- Apprendre à gérer nos émotions et rendre nos réactions plus adaptées.
- Travailler la conscience et la maîtrise du corps.
- Pour les plus jeunes : Acquérir une technique de combat efficace.

### **METHODE :**

**Trouver le mouvement juste par l'apprentissage, la mémorisation et la répétition.**

**Diminuer les tensions du corps par le relâchement et le lâcher prise.**

**Développer l'équilibre et l'harmonie par le travail de l'enracinement, de la  
structure, de la verticalité, des appuis, du regard et de la respiration.**

**OUVERT A TOUS (de 14 ans à 100 ans)**



### **TARIFS :**

LICENCE EPMM + ADHESION ASA

Certificat médical de non contre-indication

COURS : 50 euros tous les 3 mois (à compter du 20/09) ou 130 euros à l'année.

**Le 1<sup>er</sup> cours est gratuit**

Contact et renseignements ***www.asa73.fr*** Jean-Marc KLEIN : 06 15 31 80 68