



AN MO – TAI JI QUAN – QI GONG
按摩 – 太极拳 – 气功

NOM _____ PRENOM _____

TEL _____ EMAIL _____

Adhésion annuelle obligatoire : 20 € (MAIF)

SAISON 2022-2023	TARIFS
<p>COURS DE QIGONG JEUDI DE 20H00 A 21H30 COMPLEXE NELSON MANDELA 36 rue Raoul Prouteau La Garenne Colombes Bus 163 : arrêt Collège Les Champs Philippe</p> <p>Le QIGONG dispensé suivra le rythme des saisons et des organes y afférent. A chaque cours, un temps court de méditation pour le travail postural et la respiration, une marche associée à l'organe travaillé, un auto-massage et les techniques du QIGONG étudié. L'objectif du QIGONG est d'être à l'écoute de son corps, de coordonner le mouvement avec la respiration, de calmer le cœur pour apaiser l'esprit.</p>	<input type="checkbox"/> 280 €
<p>COURS DE QIGONG LUNDI DE 10H00 A 11H30 FOYER DES ARTS ET LOISIRS 12 avenue Foch La Garenne Colombes Bus 164 : arrêt L'Aigle</p>	<input type="checkbox"/> 280 €
<p>COURS DE TAIJI QUAN VENDREDI DE 20H15 A 21H45 ECOLE ANDRE MARSAULT 48 rue du Moulin Bailly La Garenne Colombes Bus 164 : arrêt Jean Bonal</p> <p>Le TAIJI QUAN du style YANG comprend une forme en 108 pas divisée en 3 parties : terre / homme / ciel. Nous aborderons la première partie en pratiquant les techniques de base, associées aux principes fondamentaux du TAIJI QUAN. A l'instar du QIGONG, la coordination et la respiration sont essentiels pour cet art martial interne. De plus, la mémorisation du corps -donc le relâchement- rentre en ligne de compte pour cette pratique. L'arme de cette année sera le sabre.</p>	<input type="checkbox"/> 280 €
Inscription aux 2 cours de QIGONG	<input type="checkbox"/> 370 €
Inscription à un cours de QIGONG et au cours de TAIJI QUAN	<input type="checkbox"/> 420 €

Je règle* en : 1 fois 2 fois 3 fois 4 fois 5 fois 6 fois 7 fois 8 fois 9 fois 10 fois

*Le premier chèque avec le montant de l'adhésion ; les autres chèques remis à l'inscription seront endossés selon date inscrite au verso.

Je fournis le **certificat médical** d'aptitude à la pratique des arts martiaux internes et des arts énergétiques

Fait à

Le

Signature