

Yoga dynamique
Hatha Yoga
Pilates
Qi Gong
Yoga/Abdos/
Sophrologie

Les
arts
du
Qi

2020

2021



17

17A

18

18A

19

19A

PREMIUM 400

18

PREMIUM 400

19

YOGA

DYNAMIQUE

Vinyasa yoga

mercredi de 12h à 13h

mercredi de 13h à 14h

cours assuré par Isabelle

Vinyasa désigne la synchronisation du mouvement et du souffle il s'agit d'un enchaînement qui lie différentes postures. Cette école appelée aussi "Flow yoga" par les anglo-saxons, propose un yoga dynamique fluide et intense.

HATHA YOGA

lundi de 10h30 à 11h30

cours assuré par Anne-Claire

jeudi de 18h15 à 19h15 (dynamique)

cours assuré par Audrey

Selon la tradition du hatha yoga, par l'attention portée au corps, à la respiration, à la présence ici et maintenant, chacun développe un mieux être, et se donne les moyens de rester en santé et de prendre du recul.

QI GONG

lundi de 18h à 19h

mardi de 12h à 13h

mardi de 13h à 14h

mercredi de 17h45

cours assurés Jean-Pierre

Gymnastique énergétique chinoise millénaire, le Qi Gong nous aide à restaurer, tonifier et vitaliser notre corps et notre esprit. Sa pratique est fondée sur la canalisation du mouvement, de la respiration et de la pensée. Les exercices peuvent se pratiquer à n'importe quel âge car les mouvements sont doux et lents.

PILATES

lundi de 9h15 à 10h15 (pilates doux)

lundi de 12h à 13h

lundi de 13h à 14h

cours assurés par Anne-Claire

La méthode Pilates permet d'approfondir sa connaissance du corps, des interactions musculaires et de l'alignement juste. Le Yoga Pilates, conjonction de ces deux pratiques, nous apporte au quotidien une harmonie intérieure et une conscience approfondie d'un corps vivant.

YAM'S

Yoga-Abdo-Mouvements Sophrologie

lundi de 19h15 à 20h15

mardi de 10h45 à 11h45

cours assurés par Isabelle C

Venez découvrir la nouvelle Méthode YAMS !
Yoga Abdos Mouvement Sophrologie 1
cours - 4 techniques pour prendre soin de
vous, pour être en pleine forme physique et
d'apprendre à diminuer votre stress. Une
méthode complète, unique, accessible à tous
et toutes, qui combine 4 techniques en un
seul cours.

COURS D'ESSAI

Il est possible d'assister gratuitement à un cours d'essai en septembre et en octobre. Le cours d'essai sera ensuite facturé 10€ déductibles de l'inscription.

INFORMATION COVID



Tous nos cours se déroulent dans le respect des règles sanitaires. Si du fait de l'évolution de la réglementation ils ne pouvaient plus se réaliser en présentiel, ils seront assurés par vidéo aux mêmes jours et horaires. Nous vous remercions de votre compréhension.

calendrier

LUNDI

- 9h15 – 10h15 : Pilates doux** avec Anne-Claire
10h30 – 11h30 : Hatha Yoga avec Anne-Claire
12h – 13h : Yoga Pilates avec Anne- Claire
13h – 14h : Yoga Pilates avec Anne-Claire
18h – 19h : Qi Gong avec Jean-Pierre
19h15 – 20h15 : “YAMS” (Yoga, abdos, mouvements, sophrologie) avec Isabelle C

MARDI

- 10h45 – 11h45: “YAMS”** (Yoga, abdos, mouvements, sophrologie) avec Isabelle C
11h – 12h : Qi Gong avec Jean-Pierre
12h – 13h : Qi Gong avec Jean-Pierre

MERCREDI

- 12h – 13 h : Hatha Yoga** avec Isabelle D
13h – 14 h : Hatha Yoga avec sabelle D
17h45 – 18h45 : Qi Gong avec Jean-Pierre

JEUDI

- 18h15 – 19h15 : Hatha Yoga** avec Audrey

QI DAO, LES ARTS DU QI

a pour but la promotion des pratiques énergétiques chinoises et orientales et de santé fondée sur le concept de Qi et leur esprit. Elle se propose également de faire connaître les cultures et traditions qui s’y apparentent.

association loi 1901 à but non lucratif
Protection des données : voir notre site
www.artsduqi.fr

informations pratiques

ABONNEMENT ANNUEL

1 cours par semaine

430€/380€ (normal/réduit)

Le cours supplémentaire

330€/280€ (normal/réduit)

Abonnement annuel pour 1 personne
(inclut l'adhésion annuelle de 20€)

TARIFS REDUITS

+65 ans, - 26 ans, demandeur emploi :
-couple et famille* : - 25€ par personne par cours
(cumulables avec le tarif réduit.)

Les cours sont payables en intégralité à l'inscription. Paiement fractionné possible en 2 ou 3 fois.

L'inscription donne droit à 1 cours d'1 heure dans la semaine, à un horaire déterminé, et à un minimum de 30 cours dans l'année.

Les cours se déroulent toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires et jours fériés.

Les inscriptions ne sont pas remboursables, sauf cas de force majeure, sur justificatif et après étude du dossier par le bureau.

Il est demandé de fournir un certificat médical valide à l'inscription.

Espace Falguière - 12 rue Falguière

75015 PARIS - 01 71 50 75 32

info@artsduqi.fr - www.artsduqi.fr



www.facebook.com/QiDaoLesArtsDuQi