

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

Les
arts
du
Qi

2021

2022



HATHA YOGA DYNAMIQUE

lundi de 12h à 13h

COURS PRESENTIEL/LIGNE

lundi de 13h à 14h

cours assurés par Isabelle D

mercredi de 13h à 14h

cours assuré par Audrey

Tout public. Une pratique qui demande rigueur, constance et détermination. Ici les postures (asanas) se prennent indépendamment les unes des autres, avec des entrées et des sorties qui sont propres.

Le Hatha Yoga est idéal pour apprivoiser les asanas, comprendre les fondamentaux, la philosophie des postures mais également pour déverrouiller des blocages, construire sa force et travailler son mental.

YOGA DOUX

mardi de 10h45 à 11h45

COURS PRESENTIEL/LIGNE

jeudi de 20h45 à 21h45

cours assurés par Marie

Tout public

Accessibles à tous et à toutes, quel que soit votre niveau, la forme de votre corps et votre souplesse. Il s'agit d'un doux retour à soi, on se reconnecte et on explore. Les cours sont orientés vers l'utilisation des asanas (postures) comme outil méditatif, d'exploration, de nettoyage énergétique. Douceur, bienveillance, relaxation, joie et conscience.

HAPPY MORNING YOGA

mercredi 8h à 8h45

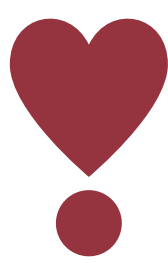
COURS EN PRESENTIEL

cours assuré par Audrey

UNIQUEMENT

Tout public. Pour vous réveiller en douceur, vous éveiller à votre journée en conscience. Commencer votre journée en prenant du temps pour vous. Cette classe est un booster pour se charger en bonnes énergies et en vitalité.

Une pratique axée autour d'étirements progressifs et de respirations.



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.

QI GONG

lundi de 18h à 19h

mardi de 12h à 13h

mardi de 13h à 14h

mercredi de 17h45

cours assurés Jean-Pierre

COURS PRESENTIEL/LIGNE

COURS PRESENTIEL/LIGNE

COURS EN PRESENTIEL UNIQUEMENT

COURS PRESENTIEL/LIGNE

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.

HATHA FLOW

mercredi 12h à 13h

jeudi 19h30 à 20h30

cours assuré par Audrey

Niveau Intermédiaire.

COURS PRESENTIEL/LIGNE

COURS PRESENTIEL/LIGNE

Une pratique posturale (asanas) dynamique, basée sur un enchaînement de mouvements qui permet de travailler l'endurance, la stabilité, la force et de réchauffer l'ensemble du corps. Cette pratique est idéale pour ceux qui ont une première expérience en yoga. Ces cours demandent d'être familier avec les positionnements et placements de base afin d'aborder sereinement les thématiques proposés...Soyez prêts à prendre votre envol !

YOGA SYNERGIE ET MOBILITE

mercredi 16h à 17h15

cours assuré par Audrey

COURS EN PRESENTIEL

UNIQUEMENT

Synergie pour harmonie, union, symbiose et connexion. Rencontre d'une pratique qui lie plusieurs approches : Yoga, mouvement primaire, gymnastique douce.

Mobilité pour l'intention que l'on se donne : bouger son corps entre énergie solaire (active) et énergie lunaire (passive).

Venez seul ou à 2 et accédez à de nouvelles sensations. Partagez des moments privilégiés en perspective de reproduire des enchaînements qui vont vous procurer joie et satisfaction.

Dans ces classes on apprend à se mettre au service de soi et des autres.

YOGA ET MEDITATION

jeudi 8h à 8h30

cours assuré par Marie

COURS EN LIGNE



YAMS

Yoga-Abdo-Mouvements-Sophrologie

lundi de 9h15 à 10h15

COURS PRESENTIEL/LIGNE

lundi de 10h30 à 11h30

jeudi 18h15 à 19h15

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 apprendre à diminuer votre stress.

Une méthode complète, unique, accessible à tous et toutes, qui combine 4 techniques en un seul cours.

YAMS Miracle morning

lundi de 7h15 à 8h

COURS PRESENTIEL/LIGNE

cours assuré par Isabelle C

Tout public

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt et qui souhaitent commencer la semaine de bonne heure, de bonne humeur et en bonne santé grâce à la méthode YAMS

YIN YOGA

mardi de 20h à 21h

MENSUEL

cours assuré par Audrey

COURS EN LIGNE



Tout public.

Un yoga relaxant mais pas que ! Une pratique qui nous invite à nous relâcher, à aller chercher ailleurs que dans la fibre musculaire. Une exploration dans le corps des différents tissus que l'on doit traverser pour apprécier une « détente profonde ».

INFORMATION COVID

Tous nos cours se déroulent dans le strict 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.

QI DAO, LES ARTS DU QI

a pour but la promotion des pratiques énergétiques orientales (chinoises, indiennes,...) et de santé fondées 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

Afin de répondre à toutes vos attentes, nos cours ont maintenant lieu selon 3 formules :

- 1 - en présentiel uniquement
- 2 - en présentiel et en ligne simultanément
- 3 - en ligne seulement

merci de bien vérifier avant de vous inscrire

ABONNEMENT ANNUEL POUR LES COURS EN PRESENTIEL

1 cours par semaine

450€/405€ (normal/réduit)

2 cours par semaine

800€/720€ (normal/réduit)

ABONNEMENT ANNUEL POUR LES COURS EN LIGNE

Tous les cours en illimité

350 €

Pass mensuel

55€

Carnet 10 cours

55€

ABONNEMENT MIXTE UN/DEUX COURS EN PRESENTIEL ET TOUS LES AUTRES COURS EN LIGNE ILLIMITES

1 cours présentiel par semaine

800€

2 cours présentsiels par semaine

1050€

Tarifs valables 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 SERONT MAINTENUS AVEC 5 ABONNES ANNUELS MINIMUM

CONDITIONS D'INSCRIPTION

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

MODALITES DES COURS EN LIGNE

Les cours en ligne se déroulent via la plateforme Eversport et nécessitent le logiciel zoom (gratuit).

Vous réservez/annulez librement vos cours via votre compte sur la plateforme Eversport

<https://www.eversports.fr/s/qi-dao-les-arts-du-qi>

Un mode d'emploi vous sera fourni à l'inscription



calendrier

LUNDI

- 7h15 – 8h **YAMS MIRACLE MORNING** avec Isabelle C **P/V**
9h15 – 10h15 : **YAMS (Yoga, abdos, mouvements, sophrologie)** avec Isabelle C **P/V**
10h30 – 11h30 : **YAMS (Yoga, abdos, mouvements, sophrologie)** avec Isabelle C **P/V**
12h – 13h : **Hatha Yoga dynamique** avec Isabelle D **P/V**
13h – 14h : **Hatha Yoga dynamique** avec Isabelle D **P/V**
18h – 19h : **Qi Gong** avec Jean-Pierre **P/V**

MARDI

- 10h45 – 11h45 : **Yoga doux** avec Marie **P/V**
12h – 13h : **Qi Gong** avec Jean-Pierre **P/V**
13h – 14h : **Qi Gong** avec Jean-Pierre **P**
20h – 21h : **Yin Yoga** avec Audrey **MENSUEL** **V**

MERCREDI

- 8h – 8h45 : **Happy morning Yoga** avec Audrey **P**
12h – 13 h : **Hatha Flow** avec Audrey **P/V**
13h – 14 h : **Hatha Yoga dynamique** avec Audrey **P/V**
16h – 17h15 : **Yoga synergie mobilité** avec Audrey **P**
17h45 – 18h45 : **Qi Gong** avec Jean-Pierre **P/V**

JEUDI

- 8h – 8h30 : **Yoga et méditation** avec Marie **V**
18h15 – 19h15 : **YAMS (Yoga, abdos, mouvements, sophrologie)** avec Isabelle C **P/V**
19h30 – 20h30 : **Hatha Yoga dynamique** avec Audrey **P/V**
20h45 - 21h45 : **Yoga doux** avec Marie **P/V**

P = présentiel V = en ligne P/V = présentiel et en ligne

Espace Falguière-12 rue Falguière

75015 PARIS- 01 71 50 75 32

info@artsduqi.fr - www.artsduqi.fr



www.facebook.com/QiDaoLesArtsDuQi