

informations pratiques

COURS D'ESSAI

♥ Il est possible d'assister à un cours d'essai par discipline, facturé 10€ sur la période de septembre et d'octobre uniquement. Le cours d'essai sera ensuite facturé 15€.

ABONNEMENTS ANNUEL

1 cours par semaine
490€/440€ (normal/réduit)

Tarifs valables pour 1 personne (Pour le Qi Gong inclut l'adhésion annuelle de 20€)

TARIFS RÉDUITS : + 65 ans, - 26 ans, demandeur emploi, parrainage, marrainage (si inscription le même jour), réinscription.

LES COURS SERONT MAINTENUS AVEC 5 ABONNES ANNUELS MINIMUM

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les cours sont payables en intégralité à l'inscription.

Païement fractionné possible en 2 ou 3 fois.

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

Les inscriptions ne sont pas remboursables

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

Espace Falguière-12 rue Falguière

75015 PARIS - Métro Falguière, Montparnasse (sortie 2), Pasteur, Duroc

info@artsduqi.fr - www.artsduqi.fr

f www.facebook.com/QiDaoLesArtsDuQi

calendrier

LUNDI

9h30 - 10h30 : Yoga doux Souplesse avec Anaïs

12h30 - 13h30 : Hatha Yoga Flow avec Claire

18h - 19h : Qi Gong avec Xiang

19h15 - 20h15 : Qi Gong avec Xiang

20h30 - 21h30 : Hatha Yoga Slow avec Claire

MARDI

10h45 - 11h45 : Hatha Yoga doux avec Anaïs

13h - 14h : Qi Gong avec Jean-Pierre

16h - 17h : Hatha Yoga adapté sur chaise avec Anaïs

17h45 - 18h45 : Qi Gong avec Jean-Pierre

MERCREDI

12h15 - 13h15 : Hatha Yoga dynamique avec Isabelle

JEUDI

18h30 - 19h30 : Hatha Yoga Flow avec Claire

19h45 - 20h45 : Yin Yoga avec Claire



CONTACT

Claire : 06.62.58.79.01 - claire.teteenbas@outlook.fr

Anaïs : 06.67.76.08.90 - anaïs.yoga.psychomot@gmail.com

Isabelle : 06.83.42.34.56 - idruesne@wanadoo.fr

QI GONG : 01.71.50.75.32 - info@artsduqi.fr

2023- 2024

TROUVEZ LE COURS QUI VOUS CORRESPOND



Les
arts
du
Qi

HATHA YOGA
YOGA FLOW
YOGA DOUX
QI GONG

YOGA DOUX SOUPLESSE

Lundi de 09H30 à 10H30
cours assurés par Anaïs



Accès sur la **souplesse** et l'augmentation de la **mobilité**. Vous apprendrez à travailler les différents types de souplesse des segments de votre corps : colonne vertébrale (vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires), bassin, les membres supérieurs et inférieurs bras et jambes. A travers des flexions avant, arrière, latérale voir même des torsions. Vous apprendrez à mettre la **souplesse au service d'un corps en bonne santé** (physique et mentale) tout en apprenant à vous relaxer et relâcher les tensions persistantes.

HATHA YOGA DYNAMIQUE

Mercredi de 12h15 à 13h15
Cours assurés par Isabelle



Une pratique qui demande rigueur, constance et détermination.

Ici, les **postures** (asanas) **peuvent être prises indépendamment les unes des autres, ou bien avec un court enchaînement.**

Chaque posture est **tenue plusieurs respirations**, ce qui permet de vraiment comprendre :

- Le positionnement de la posture. Qu'est ce qui doit être engagé (muscle, respiration...) dans la posture.
- L'alignement du corps. Comprendre son corps et apprendre à se corriger.

QI GONG

Lundi de 18H à 19H
Lundi de 19H15 à 20H15
Mardi de 13H à 14H
Mardi de 17h45 à 18h45



cours assurés par Jean-Pierre et Xiang
Tout public.

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 YOGA SPECIFIQUE

Cours assurés par Anaïs



Mardi de 10H45 à 11H45
Hatha Yoga doux :

Se pratique sur tapis, avec des pauses régulières et la proposition de **nombreuses adaptations pour chaque posture**. Chaque cours sera composé d'une séquence asanas, qui travaille l'ensemble du corps : flexion avant/arrière, postures debout /assises /allongées et équilibre.

Mardi de 16H à 17H
Hatha yoga adapté sur chaise :

Une 1ère approche de hatha yoga, adapté sur chaise, qui permet d'**apprendre sans crainte** et sans risque les postures de bases ainsi que la traditionnelle salutation au soleil en respectant de **bons alignements sans contrainte** au niveau de l'équilibre et la souplesse.

Cette adaptation permet de faire entrer le yoga dans votre quotidien à travers des rituels accessibles, à reproduire chez soi en toute sécurité et dans un espace limité.

HATHA FLOW et SLOW

Lundi 12H30 à 13H30
Jeudi 18h30 à 19H30
Lundi 20h30 à 21h30
Cours assurés par Claire



Hatha Slow :

Pour une bulle de douceur dans votre journée. Postures traditionnelles de hatha (asana) et exercices de respiration (pranayama) pour une invitation à ralentir et à vous **reconnecter à vos sensations**. Les séances visent à renouer avec le **mouvement** pour reprendre conscience de son schéma corporel. Les **enchaînements** combinent assouplissement, renforcement et mobilité dans un **rythme lent** et maîtrisé afin de se détendre et de faire du bien au corps.

Hatha Flow :

Postures traditionnelles visitées avec plus de fluidité et de liberté. Nous introduirons les postures (débutantes ou avancées) en veillant aux alignements et dans le respect du corps.

Les enchaînements sont **dynamiques** afin que l'énergie circule. Les **séances varient et évoluent** afin d'amener les postures de manière différente et originale et de développer sa **créativité dans le mouvement**. Le maître-mot ici sera de **bouger et de s'amuser** dans la conscience du corps.

YIN YOGA

Jeudi 19h45 à 20h45
cours assurés par Claire



Le YIN par opposition complémentaire au YANG est une énergie dans laquelle **on ralentit**, on se ressource.

Dans la pratique de YIN Yoga on entre à l'intérieur de soi. Les **postures sont tenues plusieurs minutes en cherchant confort et détente** pour un total lâcher-prise. C'est un Yoga doux mais profond, idéal pour cultiver son calme intérieur, et travailler sur la circulation voire harmonisation des énergies.