

QI GONG

Le QI GONG est un art de prévention, de bien être, de santé, basé sur des concepts de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Sa pratique développe la détente corporelle, la fluidité de la respiration, le calme de l'esprit, la paix du cœur.



Une pratique régulière est essentielle pour augmenter son capital d'énergie vitale, pour s'épanouir physiquement, psychologiquement et spirituellement.



Les cours sont animés par :

* Marielle CANÉPA - Diplômée de la fédération FEQGAE et de l'école « Les Temps du Corps »

* Joelle RIBAUD et Claire BAADOUD enseignantes diplômées de l'école « Les Temps du Corps »

Un atelier mensuel est ouvert à tous

(dates sur le site www.taichi-ailles.fr)

Wu Dang QI GONG : les 5 animaux.

Méthode de Maître YUAN LI MIN.

Samedi 9h - 12h :

Espace O. de Gouges – Orléans la Source

Début des cours

Lundi 11 septembre 2017

Premiers cours d'essai gratuits sans engagement.

Les cours sont interrompus pendant les congés scolaires.

Tarifs (Cours à l'année) *

TAI CHI CHUAN ou QI GONG

230 € (Tarifs réduits 185 €)

TAI CHI CHUAN + QI GONG

350 € (Tarifs réduits 300 €)

Ateliers mensuels QI GONG

150€ pour l'année

ou 20 € par atelier

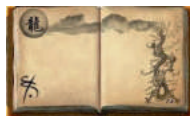
Licence, Assurance Adhésion AILES : 45€



** valables pour plusieurs cours hebdomadaires de même niveau*

Règlement possible en 3 fois.

Réduction (pour tous les cours annuels) : pour étudiants, chômeurs, retraités, 2e personne d'une même famille.



Une BIBLIOTHÈQUE (300 livres) est mise gratuitement à la disposition des membres de l'association.

Pour plus d'informations :
Qi Gong : 06 76 75 57 42
Tai Chi Chuan : 06 78 06 99 17
assoailles45@gmail.com
www.taichi-ailles.fr

ASSOCIATION AILES

TAI CHI CHUAN

QI GONG



www.taichi-ailles.fr



**QI GONG
TAI CHI CHUAN**



2017-2018

TAI CHI CHUAN

Art martial interne, le TAI CHI CHUAN est une gestuelle énergétique traditionnelle chinoise dont la base, dite «FORME», est un enchaînement de mouvements lents, ronds et synchronisés. Son exécution consciente a une excellente influence sur la santé, la vitalité et la détente profonde.

Le **STYLE YANG ORIGINEL**, transmis en Europe par **Maître CHU King Hung**, est la forme authentique de **YANG Chen Fu**, petit-fils du fondateur du Style YANG. Il se différencie des autres styles par l'utilisation de nombreux tests, seuls ou avec partenaires, permettant de trouver « le geste juste » dans la détente et le lâcher prise, et l'efficacité dans les applications martiales.



Les cours sont animés par:

Karine FREDON, Cécile GIRARD, Marie-Claude PLANTADE et Geneviève CHEETHAM, toutes enseignantes diplômées (certificat de moniteur

Faemc) en formation continue avec Maître CHU King Hung fondateur en Europe de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) et son disciple Denis Marques.

Des ateliers sont proposés aux adhérents au cours de l'année.



Cours hebdomadaires

Débutants:

Mardi 20h - 21h15 – Salle des Chats Ferrés
Orléans

Mercredi 18h00 - 19h15 – Salle des Chats
Ferrés Orléans

2eme Partie (début):

Mardi 20h - 21h15 – Salle des Chats Ferrés
Orléans

Mercredi 18h00 - 19h15 – Salle des Chats
Ferrés - Orléans

2eme Partie (fin) et 3eme partie:

Lundi 20h - 21h15– Salle Albert Camus- 4 place
du Champ St Marc (avenue Jean Zay) Orléans

Mardi 18h30 - 19h45 – Salle des Chats Ferrés
Orléans

Jeudi 12h15 - 13h30 – Palais des Sports Orléans

Les 3 parties et plus :

(Yin yang, fighting form, sabre)

Mardi 18h15 - 19h45 – Château de l'Orbelière
Olivet

Avancés (+pratique des armes) :

Jeudi 18h30 - 20h – Espace Olympe de Gougues
Orléans la Source

Anciens:

Mercredi 20h00 - 21h30 – ASELQO Ste Beuve
Orléans la Source

Entraînement:

Vendredi 12h15 - 13h30 – ASELQO Ste Beuve
Orléans la Source



Cours hebdomadaires

Cours ouverts à tous:

Travail des méthodes de base
*Méthodes de Maître ZHANG GUANG DE et
mouvements de base de Mme KE WEN (Ecole
des Temps du Corps).*

Mardi 17h- 18h15 et 18h15 - 19h 30

48 rue des Balles - St Jean le Blanc

Mercredi 12h30 - 13h45

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 17h - 18h15

Espace Olympe de Gougues - Orléans la Source

Qi GONG de la femme.

Méthode créée par Mme LIU YA FEI.

Lundi 10h - 11h30

Palais des Sports – Orléans

Lundi 14h30 - 16h

4 place du Champ St Marc (avenue Jean Zay)
Orléans

Pratiquants ayant travaillé les méthodes de base:

Qi Gong des 5 éléments / Zi Ran Men : niveau 1
Méthode de Maître LIU DE MING.

Mercredi 17h - 18h20

Château de l'Orbelière – Olivet

Méthode Hui Chun Gong:

Pour retrouver le printemps.

Méthode traditionnelle de Maître SHEN.

Mercredi 18h30 - 19h50

Château de l'Orbelière – Olivet