

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-ailes.fr)

Wu Dang QI GONG : les 5 animaux.
Méthode de Maître YUAN LI MIN.

Samedi 9h - 12h :

Espace O. de Gouges – Orléans la Source

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

Début des cours

Lundi 17 septembre 2018

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 74 13 40 85
assoiles45@gmail.com
www.taichi-ailes.fr

ASSOCIATION AILES

TAI CHI CHUAN

QI GONG



www.taichi-ailes.fr



**QI GONG
TAI CHI CHUAN**



2018-2019

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 (2e DUAN) en formation continue avec Maître CHU King Hung fondateur en Europe de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association), Cécile GIRARD (3e DUAN), Marie-Claude PLANTADE (3e DUAN) et Geneviève CHEETHAM (2e DUAN), en formation continue avec Denis MARQUES, disciple de Maître CHU King Hung.

Toutes les enseignantes sont diplômées (certificat de moniteur Faenc)



Cours hebdomadaires

Débutants:

Mardi 20h - 21h15 – Salle des Chats Ferrés

Orléans

Jeudi 12h15 - 13h30 – Palais des Sports

Orléans

2e Partie:

Mardi 20h - 21h15 – Salle des Chats Ferrés

Orléans

Mercredi 18h00 - 19h30 – Salle des Chats

Ferrés - Orléans

3e Partie:

Lundi 20h - 21h30 – Salle Albert Camus- 4 place du Champ St Marc (avenue Jean Zay) Orléans

Mardi 18h30 - 19h45 – Salle des Chats Ferrés

Orléans

Avancés (+pratique des armes) :

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

Olivet

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

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



Cours hebdomadaires

Cours ouverts à tous:

Travail des méthodes de base

Méthodes de Maître ZHANG GUANG DE et enseignement de Mme KE WEN (Ecole des Temps du Corps- Paris).

Mardi 17h- 18h15 et 18h30 - 19h45

Salle "Intensive"

301 rue du Bourgneuf - Saint-Denis-En-Val

Mercredi 12h30 - 13h45 et 13h45 - 15h

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 avancés:

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

Ouverture d'un cours de Qi GONG pour enfants de 6 à 10 ans

Mercredi de 15h à 16h salle des Chats Ferrés - Orléans