

Les Pratiques Naturelles de Santé Corps, Souffle, Esprit...

Le Qi Gong

« Qi Gong » signifie littéralement « le travail du souffle ». Cet art de la culture de l'énergie humaine est l'un des héritages les plus importants de la civilisation chinoise. Il remonte au règne de l'Empereur jaune, aux environs de 2690-2590 avant J-C.

La pratique du Qi Gong est variée : postures debout avec exercices statiques ou dynamiques, postures assises voire allongées, auto-massages, méditations, relaxations. Il s'agit d'une pratique liée à l'énergie interne qui stimule le flux de Qi (l'énergie vitale) dans l'ensemble du corps humain. En fonction des écoles et des styles, la pratique du Qi Gong est orientée vers la santé et/ou l'éveil spirituel.

Pour atteindre un équilibre naturel tout en harmonisant votre force vitale, vous pouvez découvrir ou nourrir votre pratique du Qi Gong à votre rythme (hebdomadaire ou mensuel) avec les cours, ateliers ou stages que notre association vous propose.

06 81 09 99 47

**Association loi 1901
20 rue du Palais, 63500 ISSOIRE**

Cours Hebdomadaires 2011/2012

SAINT-FLOUR Salle du CDMDT	ISSOIRE Maison des Associations	TALLENDE Groupe Scolaire
Qi Gong tous les lundis à 17h15	Sophrologie tous les mardis à 18h30	Sophro-Qi Gong tous les jeudis à 19h15
Sophrologie tous les lundis à 18h30	Qi Gong tous les mardis à 19h45	/
Reprise le 05/09	Reprise le 06/09	Reprise le 08/09

Ateliers Mensuels 2011/2012 1 dimanche matin/mois 9h-12h)

04/12/11	01/04/12
29/01/12	06/05/12
11/03/12	10/06/12

Tarifs 2011/2012

Formules	Qi Gong 1h15/sem	Sophro 1h15/sem	Ateliers 3h/mois
Forfait annuel	285,00 €	285,00 €	285,00 €
Forfait 15 cours	180,00 €	180,00 €	/
Trimestre	105,00 €	105,00 €	/
Unité	14,00 €	14,00 €	38,00 €
Adhésion	7,00 €	7,00 €	7,00 €

Conditions générales

L'inscription est validée à réception du bulletin complété, signé et accompagné du règlement.

Possibilité de régler en 2 ou 3 fois pour les forfaits annuels et 15 cours. Les chèques sont remis lors de l'inscription, libellés à l'ordre de Vital'Auvergne et encaissés au début de chaque trimestre.

06 81 09 99 47

La Sophrologie Caycédienne®, Connaissance de Soi...

La relaxation dynamique

Inspirée principalement du Yoga et du Zen, la Sophrologie Caycédienne® fut présentée en 1960 par A.Caycedo comme méthode d'adaptation au stress et d'amélioration de la qualité de vie.

Cette méthode utilisée dans de nombreux secteurs : social, médical, éducatif et sportif vous propose un ensemble d'outils pratiques et efficaces pour réussir progressivement à réguler les effets du stress (lorsqu'il devient limitant) et préserver ainsi votre intégrité physique et psychique.

Quel que soit son champ d'application, la Sophrologie est toujours une **méthode d'accompagnement à la réussite et au mieux-être.**

**SE DETENDRE
SE RESSOURCER
POSITIVER**



ISSOIRE – TALLENDE - SAINT-FLOUR

06 81 09 99 47

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Mobile :

E-mail :

Formules	Qi Gong 1h15/sem	Sophro 1h15/sem	Ateliers 3h/mois
Forfait annuel	285,00 €	285,00 €	285,00 €
Forfait 15 cours	180,00 €	180,00 €	/
Trimestre	105,00 €	105,00 €	/
Unité	14,00 €	14,00 €	38,00 €
Adhésion*	7,00 €	7,00 €	7,00 €

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales liées à l'inscription.

Date et signature :

* adhésion de 7€ par chèque séparément du règlement de votre abonnement SVP. Merci !

Envoi du bulletin et du règlement à :
Association Vital'Auvergne
Mme Sylvie Blancon
37 Bd JB Romeuf, Bat B
63130 ROYAT

En cas d'arrêt en cours d'année, aucun remboursement ne pourra être effectué.

Ponctualité et assiduité

Se présenter 5 minutes avant le début de la séance.

Prévenir en cas d'absence (téléphone, mail). Les absences ne se reportent pas sur les trimestres suivants mais peuvent se récupérer dans le trimestre en cours sur les différents sites d'animation (dans la limite des places disponibles).

Conseils pratiques

Tenue confortable et chaussures à semelles souples (type ballerine).

Se munir d'un tapis de sol personnel et d'un plaid pour la phase de relaxation.

Port des bijoux, montres déconseillé.

Repas à distance d'au moins 2h.

Nathalie Admirat, Master spécialiste en Sophrologie Caycédienne® formée au Waiqi Liaofa (Qi Gong thérapeutique) assure l'animation des cours, ateliers et séminaires.

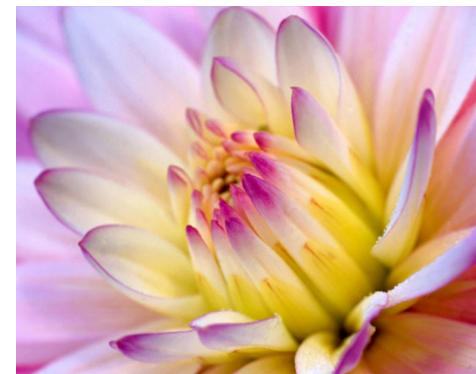
SE DETENDRE
SE RESSOURCER
POSITIVER



Association loi 1901
20 rue du Palais, 63500 ISSOIRE
06 81 09 99 47

Saison 2011-12

Cours de Qi Gong Cours de Sophrologie



SE DETENDRE
SE RESSOURCER
POSITIVER

ISSOIRE - TALLENDE
SAINT-FLOUR



Association loi 1901
20 rue du Palais
63500 ISSOIRE
vital.auvergne@free.fr
06 81 09 99 47