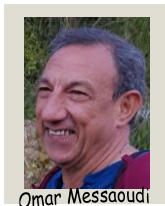


## TAI JI - QI GONG

*La pratique du Taiji Qigong, discipline idéale pour se remettre au sport en douceur, améliore l'endurance, la gestion de l'effort par le contrôle de sa respiration.*



Omar Messaoudi

## COURS

- ☛ Exercices respiratoires et ouvertures articulaires
- ☛ Prise de conscience corporelle
- ☛ Coordination, équilibre, enracinement
- ☛ Renforcement du système immunitaire
- ☛ Libération des tensions, réduction du stress et douleurs

## HORAIRES

	mardi	mercredi	mercredi
	<b>Méounes</b> Salle Odette Beaulieu	<b>Néoules</b> Salle Polyvalente	<b>Garéoult</b> Complexe sportif
10h	Qi Gong	Qigong	
17h15			Qilin qigong
18h	Qi Gong		
19h30	Tai Ji		

Les cours (1h20) ont lieu du 1<sup>er</sup> octobre au 30 juin hors vacances scolaires

## COTISATIONS ANNUELLES

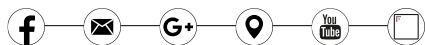
1 cours/semaine	160 €
2 cours et +	280 €
Couple 1 cours/semaine	300 €
Couple 2 cours et +	480 €

Licence et adhésion 50€ par personne

Les cours non pris sont dus en totalité sauf absences de plus de deux mois justifiées par un certificat médical. Chèques à l'ordre de "Club de Qi Gong - Tai Ji".

# Club de Qi Gong – Tai Ji

[www.tchimeounes.fr](http://www.tchimeounes.fr)



14 montée du Calvaire - 83136 Méounes-lès-Montrieux  
qigong.taiji.daoyin@gmail.com - Omar : 06 86 34 09 19

SIREN 809 461 197

N° Affiliation 141132453



# QI GONG TAI JI

MAÎTRISE DE  
L'ÉNERGIE  
GYMNASTIQUE  
THÉRAPEUTIQUE  
CHINOISE



Ne pas jeter sur la voie publique. - : Club de Qi Gong Tai Ji - Conception - Réalisation : Francis Papazian





**L**e Dao Yin Qi Gong a une action bénéfique tant sur l'entretien de la santé que pour redynamiser l'énergie.

Cette discipline qui s'inscrit dans une démarche thérapeutique agit sur les organes, les méridiens et les centres d'énergie.

Elle consiste en des mouvements lents, amples et fluides.

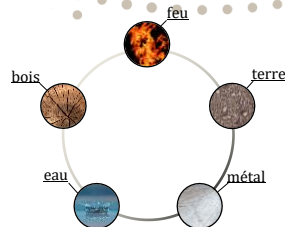
Exercée en intérieur ou en extérieur elle permet de garder son corps souple en bonne santé, augmente le capital énergétique, quelque soit votre âge vos activités ou votre condition physique

Ce travail aide à la coordination de la respiration et de chaque partie du corps afin d'obtenir équilibre et relaxation.



Le Qi Gong constitue la discipline traditionnelle chinoise qui a pour objet l'art de maîtriser le souffle. Le terme Qi Gong, en effet, signifie littéralement « *maîtrise de l'énergie* » ou encore « *travail du souffle* », comme l'indiquent d'ailleurs les deux idéogrammes qui servent à le designer: Qi (*souffle, énergie*) et Gong (*travail, accomplissement*).

Qi: la notion de souffle ou d'énergie (*ces deux termes désignent pour la pensée chinoise, une seule et même réalité*) occupe une place décisive dans la cosmologie et les techniques thérapeutiques traditionnelles chinoises. Il importe de comprendre que pour les Chinois, le souffle est le principe vital par excellence, à la base de tout ce qui existe et forme l'univers.



Cet art énergétique traditionnel chinois du mouvement régénérateur constitue un véritable art de vivre. En effet, les multiples possibilités qu'offre le Qi Gong permettent un travail sur soi au quotidien.

Sa pratique régulière permet de développer le souffle interne (*Nei Qi*) et de le faire circuler librement dans le corps, notamment à travers les méridiens d'acupuncture. Plus spécifiquement le Qi Gong permet de tonifier l'organisme et de régénérer l'énergie des organes en profondeur. Il favorise et facilite une bonne circulation du sang. Sang et énergie étant les deux substances énergétiques fondamentales du corps humain, source d'équilibre de notre potentiel Yin/Yang.

Forme de Daoyin yangsheng gong, méthode de santé créée par Maître Zhang Guangde, professeur à l'université des sports de Pékin, cette pratique a pour but de fortifier la santé et de prolonger la vie (*yangsheng*). Sa particularité réside dans l'effort personnel à combiner énergie vitale (*Qi*), intention (*Yi*) et mouvement (*Xing*).

« *L'homme s'unit par la vertu au ciel et à la terre. Il se connecte avec l'ordre de la nature* ».

La pratique du daoyin se résume en une phrase:

« *La force est venue de l'axe, il faut chercher la racine dans les pieds, l'énergie acquise et congénitale circule dans tout le corps, la force interne se répand jusque dans l'extrémité des mains* ».

Maître Zhang Guangde.

