

## QIGONG

Art énergétique de santé.  
Respiration, mouvement et concentration favorisent une meilleure circulation énergétique dans le corps et les méridiens. Source de vitalité.  
Protège des effets du stress.

## TAIJIQUAN énergétique (TAI CHI CHUAN)

Art martial énergétique de longue vie. Méditation en mouvement. Enchaînements basés sur le Yin et le Yang.

**QIGONG ET TAIJIQUAN** énergétique sont **COMPLEMENTAIRES** et vont contribuer, pour tout public : à l'assouplissement, au maintien en forme, à la détente, au bien être général

### PROGRAMME DES COURS

#### QIGONG

**DEBUTANT : LUNDI 18h30 à 19h45**  
Mise en condition physique, mentale, énergétique / enchaînements appropriés

**AVANCÉ : JEUDI 18h30 à 19h45**  
Technique approfondie et enchaînements selon les saisons

*Facultatif*

#### CONFERENCES

Voies de circulation de l'énergie, gestion du stress...

#### TAIJIQUAN énergétique (style Yang)

**DEBUTANT : LUNDI 19h45 à 21h**  
Les bases et 1<sup>er</sup> cycle  
«La Terre» enracinement et verticalité

**AVANCÉ : JEUDI 19h45 à 21h**  
Cycle « L'Homme » équilibre et stabilité  
Cycle « Le Ciel » Esprit et maîtrise

*Sous forme de stages*

- TAIJI à l'EVENTAIL  
Art martial esthétique et puissant
- TAIJI bâton long

#### Enseignement par :

**Chantal FENAIN** Professeure diplômée de l'IEQG + FEQGAE + Certificat de Qualification Professionnelle. Moniteur d'Arts Martiaux, Arts Énergétiques Chinois.

**Isabelle DEBROAS** diplômée Taijiquan CMB à l'École ETKI.

#### DEBUT DES COURS

**LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024 à l'Aiguade Hyères**  
Inscriptions et renseignements sur place ou par mail ou par téléphone au 04.94.66.44.45 ASPTT HYERES (coordonnées au verso)  
Tarif spécial pour étudiants et couples – NOUS CONSULTER –  
Certificat médical + photo obligatoires.

# QIGONG

## TAIJIQUAN ENERGETIQUE



**POUR TOUS**

**GYMNASTIQUE DE SANTE  
HARMONIE CORPS ESPRIT  
SERENITE**

### PORTES OUVERTES ET DEMONSTRATIONS

**JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024 à 18H30 à l'AYGUADE  
HYERES**

Salle J.P. Daviddi STADE JEAN BERTEAU  
2878 chemin St Lazare (route des salins)  
- Parking gratuit -

**ASPTT - Hyères Tél. : 04.94.66.44.45**

Courriel : [ASPTT83.QIGONG@Laposte.net](mailto:ASPTT83.QIGONG@Laposte.net)

Site web : [hyeres.asptt.com](http://hyeres.asptt.com)

rubrique « Les activités » Qi Gong / Taijiquan énergétique



Ne pas jeter sur la voie publique

Tournez S.V.P. 