

QI GONG

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.

TAI CHI CHUAN énergétique

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

QI GONG et TAI CHI CHUAN énergétique sont **COMPLEMENTAIRES**, adaptés à tout public, ils vont contribuer à l'assouplissement, au maintien en forme, à la détente, au bien être général.

PROGRAMME DES COURS

QI GONG

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...

TAI CHI énergétique (style Yang)

DEBUTANT : LUNDI 19h45 à 21h

Les bases et 1^{er} cycle
« La Terre » enracinement et verticalité

AVANCÉ : JEUDI 19h45 à 21h

Cycle « L'Homme » équilibre et stabilité

Sous forme de stages

- TAI CHI Cycle « Le Ciel »
- TAI CHI à l'éventail
- TAI CHI bâton long
- TAI CHI sabre

Enseignement par :

Chantal FENAIN Professeur diplômée de l'IEQG + FEQGAE + Certificat de Qualification Professionnelle de Moniteur d'Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC)

Isabelle DEBROAS diplômée TAI CHI CHUAN CMB à l'École ETMKI.

DEBUT DES COURS

LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 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 –

QI GONG

TAI CHI CHUAN ENERGETIQUE



POUR TOUS

**GYMNASTIQUE DE SANTE
HARMONIE CORPS ESPRIT
SERENITE**

PORTES OUVERTES ET DEMONSTRATIONS

**JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 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

Site web : hyeres.asptt.com

rubrique « Les activités » Qi Gong / Tai Chi Chuan énergétique



Ne pas jeter sur la voie publique

Tournez S.V.P. →

QI GONG

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.

TAI CHI CHUAN énergétique

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

QI GONG et TAI CHI CHUAN énergétique sont COMPLEMENTAIRES, adaptés à tout public, ils vont contribuer à l'assouplissement, au maintien en forme, à la détente, au bien être général.

PROGRAMME DES COURS

QI GONG

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...

TAI CHI énergétique (style Yang)

DEBUTANT : LUNDI 19h45 à 21h

Les bases et 1^{er} cycle
«La Terre» enracinement et verticalité

AVANCÉ : JEUDI 19h45 à 21h

Cycle « L'Homme » équilibre et stabilité

Sous forme de stages

- TAI CHI Cycle « Le Ciel »
- TAI CHI à l'éventail
- TAI CHI bâton long
- TAI CHI sabre

Enseignement par :

Chantal FENAIN Professeur diplômée de l'IEQG + FEQGAE + Certificat de Qualification Professionnelle de Moniteur d'Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC)

Isabelle DEBROAS diplômée TAI CHI CHUAN CMB à l'École ETMKI.

DEBUT DES COURS

LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025 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 –

QI GONG

TAI CHI CHUAN ENERGETIQUE



POUR TOUS

**GYMNASTIQUE DE SANTE
HARMONIE CORPS ESPRIT
SERENITE**

PORTES OUVERTES ET DEMONSTRATIONS

JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025 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

Site web : hyeres.asptt.com

rubrique « Les activités » Qi Gong / Tai Chi Chuan énergétique



Ne pas jeter sur la voie publique

Tournez S.V.P. 