



L'association des 5 cailloux propose le :

«**Zhi Neng Qi Gong** »

à **Valleriois Lorioz**

dans la salle de la mairie

Le Qi Gong (Prononcer tchi Kong) a été créé par le Docteur Pang He Ming, le plus célèbre professeur de Qi Gong en Chine.

Son but est de faire circuler l'énergie dans tout le corps afin de renforcer l'énergie vitale, d'améliorer le bien-être du corps et de l'esprit.

Il se caractérise par des mouvements fluides et naturels effectués en douceur par le biais d'enchaînements simples et faciles à apprendre.

Pratiqué dans un esprit d'échange subtil entre l'homme et son environnement naturel

Il est particulièrement bénéfique pour la santé.

Il correspond à un travail interne profond

Sa pratique assidue peut avoir des effets spectaculaires.

Il est accessible au plus grand nombre.

L'enseignante

Denise DUBOIS

Titulaire d'un brevet d'état d'éducateur sportif et d'un diplôme de professeur de yoga.

Elle pratique le Qi Gong depuis 2001, et elle est professeur de Qi Gong diplômée à l'IEQG (Institut Européen de Qi Gong).

Les cours :

Lieu : Valleriois Lorioz, salle municipale.

Horaire: Chaque mercredi de 18 h 30 à 20 h 00 pendant les périodes scolaires.
La première séance aura lieu le **mercredi 13 septembre 2017**.

Tarifs : 43 € par trimestre (à régler à l'enseignante)

Etre adhérent à l'association (10 € la carte individuelle – valable de janvier à décembre)

Age minimum : 16 ans

Inscription à remettre à Denise lors de la première séance

Une séance d'essai est possible



Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Né(e) :

Adresse :

Tél. :

Mail :

Pour les séances il faudra se munir d'un tapis de gym et d'une tenue décontractée.