

L'enseignement dispensé par le TQGG
est sous la responsabilité de :

M. Yves SAUTEL

Mme. Marie DERSARKISSIAN

Tous deux

- Diplômés de l'école Ling Gui du Docteur LIU Dong
- Titulaires du Master de Qi Gong thérapeutique de l'école Ling Gui
- Titulaires du diplôme fédéral d'enseignants de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques
- Titulaires du CQP ALS de la Fédération Française Sports pour Tous, agréée par le Ministère des Sports

RENSEIGNEMENTS :

Tel : 06 86 97 75 71

mail : tqgg@free.fr

site : <https://tqgg.sportsregions.fr>

Taiji & Qi Gong Grangeois

**Fédération Française
Sports Pour Tous
Agréée par le Ministère
des Sports**



**UNION PRO QI GONG
FEQGAE**



TAIJI

&

QI GONG

GRANGEAIS

QI GONG & TAIJI

La voie du calme

Le Qi Gong est un ensemble d'exercices statiques ou dynamiques simples à aborder, facilement mémorisables, qui ne nécessitent pas d'efforts particuliers.

Les mouvements sont synchronisés avec la respiration et la concentration.

C'est une marche vers la santé qui améliore la qualité de la vie

Le Taiji est fondé sur le principe de l'alternance et de la complémentarité du Yin et du Yang. Il comporte une série de mouvements pratiqués avec lenteur, douceur et rigueur en évitant de gaspiller ou bloquer son énergie. Le Qi Gong et le Taiji sont des pratiques traditionnelles chinoises qui régulent la circulation de l'énergie dans le corps, libèrent les tensions, diminuent le stress, renforcent l'immunité, développent un état de bien-être profond

Cet art de vivre peut se pratiquer par tous et à tout âge

Cours à Guilhaud Granges Taiji & Qi Gong Grangeois

Cotisations 2022/2023 : 160 €

Pour la saison, quel que soit le nombre de cours suivis dans la semaine.

HORAIRES / LIEUX

ESPACE REMY ROURE 2° étage

(derrière la Mairie de Guilhaud-Granges)

Débutants

Mardi	Salle Roland Petit 9h - 10h Salle de relaxation 20h - 21h00
Jeudi	Salle de relaxation 18h - 19h
Vendredi	Salle Roland Petit 9h - 10h
Samedi	Salle Roland Petit 10h30 - 11h30

Confirmés

Mardi	Salle Serge Lifar 9h - 10h30 Salle Serge Lifar 10h30 - 12h Salle Serge Lifar 20h - 21h30
Jeudi	Salle Serge Lifar 19h30 - 21h
Vendredi	Salle Serge Lifar 9h - 10h30 Salle Serge Lifar 10h30 - 12h

Samedi	Facultatif Salle Serge Lifar 9h - 10h30
--------	--

Possibilité de 2 cours d'essai

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Autres cours donnés par le Taiji & Qi Gong Grangeois

VALENCE

ASSOCIATION CULTURELLE DE FONTLOZIER

95 Av. de la Libération

Lundi	19h30 - 21h
Jeudi	14h30 - 16h

Se renseigner auprès de l'association

Pas de cours pendant les vacances scolaires