

BULLETIN D'INSCRIPTION

TARIF 2020 2021

A renvoyer à : Dominique Collardey
41 chemin du Solberg
68140 Munster

Je m'inscris au cours du : (précisez)

- Lundi Qi Gong
- Mardi Qi Gong
- Mardi Tai Ji Quan
- Mercredi Qi Gong
- Mercredi Tai Ji quan
- Jeudi Tai Ji Quan

Je verse 50€ d'arrhes par chèque à l'ordre de Dominique Collardey.

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :

N° tel:

Adresse-email :

Fait à la date du :
Signature



Deux systèmes d'inscription, (après un cours d'essai gratuit) :

- **à l'année à tarif préférentiel**, paiement en 1 règlement ou 3 chèques encaissés en octobre, novembre et décembre

- **au trimestre**, dans la limite des places disponibles payable à chaque début de trimestre avec un supplément de 30 euros par trimestre (septembre, décembre, mars)

Toute inscription est définitive. Aucune absence au cours ne peut donner lieu à un remboursement.

Cependant un élève inscrit à un cours pourra, en cas d'absence, venir exceptionnellement sur un autre cours à condition d'en avoir fait la demande préalablement.

Si vous êtes motivés, vous avez accès sans supplément à tous les cours de la même discipline à condition d'en avoir fait la demande préalablement.

Réduction de 50 euros pour les couples ainsi que pour les personnes s'inscrivant à la fois au Qi Gong et au Tai Ji Quan.



Dominique COLLARDEY
Kinésologue

41, chemin du Solberg
68140 MUNSTER

Téléphone : 03 89 77 51 50/06 47 70 17 19
Messagerie : domi.collardey@orange.fr
Site : dominiquecollardey.fr
Blog : lesouffleduqi.com



Dominique COLLARDEY
Kinésologue

RENTRÉE 2020

Tai Ji Quan Qi Gong Méditation

Cours et ateliers

Munster
Colmar
Ingersheim



TÉLÉPHONE : 03 89 77 51 50

LE TAI JI QUAN ET LE QI GONG

Le **Tai Ji Quan** est un art martial chinois, basé sur le développement de la maîtrise de soi. L'apprentissage d'un enchaînement de mouvements, lents, fluides et continus, permet d'améliorer sa mémoire, son équilibre, une meilleure perception de son corps en favorisant une meilleure circulation de l'énergie... Mes cours de Tai Ji Quan débutent toujours par des exercices de Qi Gong.

Le **Tui Shou**, les mains collantes, est une pratique à deux qui permet de comprendre les principes du Tai Ji Quan : travail d'écoute, de coller, d'adhérer, de suivre et de transformer sont développés.



« Il s'agit de pratiquer le Tai Ji Quan comme si on était avec un adversaire et le Tui Shou comme si on était seul. »

Le **Qi Gong** est une pratique chinoise de santé dont le but est l'amélioration globale du bien être dans toutes ses dimensions: travail sur le souffle, automassages, harmonisation. Le Qi Gong n'est pas que technique c'est aussi un travail sur soi, écoute de son propre rythme, des mouvements internes, prise de conscience des sensations développées pendant la pratique c'est à un voyage vers la connaissance de soi auquel le Qi Gong vous invite.

« On ne pratique pas le Qi Gong c'est le Qi Gong qui nous pratique » Liu Dong

Reprise des cours Lundi 14 septembre 2020

	Munster		Colmar	Ingersheim
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Qi Gong et méditation	18h15 19h45			
Qi Gong		18h15 19h15	8h45 9h45	
	Tous niveaux			
Tarifs	195 €	195 €	195 €	
Tai Ji Quan		19h30 21h30	9h45 11h45	18h00 20h00
Armes		21h30 22h00		
	Tous niveaux			
Tarifs		267 €	298 €	298 €

A ajouter : La cotisation de 30 euros à l'association Arts Harmonie de Colmar et un certificat médical d'aptitude à la pratique du Tai Ji Quan et/ou du Qi Gong

ATELIERS:

Tui Shou et applications martiales

Samedi de 9h00 à 11h00

Tous niveaux

Atelier 10€

Armes samedi de 11H00 à 12H00

Pré requis 1ère partie du Tai Ji Quan Atelier 10€

Dates des ateliers : à la rentrée

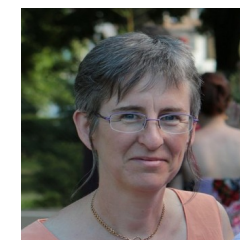
Lieu des cours :

Munster Qi Gong et Tai Ji Quan au sous sol de la salle des fêtes

Colmar au gymnase Anne Frank 5 rue de Berne

Ingersheim au COSEC 15 route de Turckheim

DOMINIQUE COLLARDEY



Éducatrice sportive, titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle en Arts Martiaux Chinois Internes (3ème DUAN en Tai Ji Quan et 4ème DUAN en Qi Gong).