

## LE QI-GONG



Le QI GONG, mot à mot : travail de l'énergie et du souffle, est une pratique d'entretien de la santé et de longévité. Sa pratique régulière vise à l'épanouissement individuel et au bien être développés par un travail interne qui favorise l'ouverture à soi-même et aux autres.

Ce travail est basé sur l'application et l'attention portées à la respiration consciente, associée à un geste juste exécuté avec un tonus juste et dans le respect des rythmes de chacun.

Sa pratique est constituée essentiellement:

- \* de postures immobiles, tenues un certain temps, pour tonifier le corps,
- \* de mouvements très diversifiés et lents pour harmoniser et équilibrer les forces vitales,
- \* d'étirements et d'ondulations qui ont pour but, en douceur et sans heurts, de mobiliser, d'articuler et d'assouplir tout le corps et plus particulièrement la colonne vertébrale,
- \* d'exercices respiratoires,
- \* d'attention mentale portée sur les mouvements, sur la respiration,
- \* de méditations et de relaxations.

Sa pratique a pour but de renforcer la structure du corps, de la rendre plus forte et souple, et aussi d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme; d'aider chacun à entretenir sa propre santé par une hygiène gymnique (corporelle et respiratoire) accessible à tous et à tous les âges de la vie.

La pratique du QI GONG s'intègre parfaitement dans la continuité des activités de la F.S.C.F. comme complément à la Gymnastique détente et au DO IN par exemple.

Mais c'est aussi une bonne préparation à toutes les activités sportives, artistiques et éducatives puisque ce travail interne, par le placement juste du corps, apporte une bonne conscience de son fonctionnement et développe la concentration, le calme, la disponibilité et la créativité.

## LE DO IN



Le DO-IN est un massage que l'on effectue sur soi-même et qui permet d'harmoniser toutes les fonctions du corps, de les réveiller, de les régénérer à tout âge. C'est un yoga complet car il nous permet de nous « relier » mieux intérieurement et extérieurement avec l'Univers. Nos pensées et nos actions deviennent plus justes et il en résulte une vie plus heureuse.



## Informations Générales

### Comment adhérer :

Vous pouvez bénéficier d'une séance gratuite pour découvrir et choisir.

Une fois le choix effectué, vous devez vous présenter au siège de l'association, aux heures de permanence avec :

- le montant de l'adhésion et la participation à l'activité
- le certificat médical d'aptitude (ou de non contre indication)

*Attention : Le certificat médical doit indiquer avec précision la ou les disciplines que vous désirez pratiquer. N'hésitez pas à demander à votre médecin de mentionner les différentes activités que nous vous proposons et que votre état de santé vous permettrait de pratiquer, même si dans l'immédiat une seule de ces activités est envisagée.*

### Tarifs annuels pour la saison : 2022 - 2023

#### 1) l'adhésion : 40 €/an

Comprend la licence + l'assurance\*

L'adhésion est obligatoire pour toute participation à une activité ou à une manifestation organisée par l'association.

#### 2) Participation à l'activité pour 1 cours: 90 €/an \*\*

Le règlement doit être effectué de préférence par chèque

\*Assurance :L'association a souscrit auprès de la MAIF un contrat d'assurance multi garanties qui couvre chacun des adhérents au cours des activités de Venelles-Loisirs.

Une documentation sur le contrat d'assurance souscrit est à la disposition des adhérents.

\*\* cette année, nous réajustons le prix de l'activité sur la durée du cours (1H30) , les moniteurs étant rémunérés sur cette base.

*Nota : pour les sorties culturelles seule l'adhésion est nécessaire  
Voir les horaires et le planning de toutes nos activités au verso*