

ASSOCIATION
SHENG MING
生命

BULLETIN D'INSCRIPTION

Prénom, nom :

Adresse :

.....

.....

Ville :

Mail :

Téléphone :

Désire par la présente suivre les cours de Qigong

Verse ce jour la somme de :

- 5 € Inscription à l'Association
- 60 € pour 10 cours
- 150 € pour un cours par semaine à l'année
- 270 € pour les deux dates (Mardi et Jeudi) à l'année

Soit un total de : €

(chèque au nom de : Association Sheng Ming).
Cours à l'année payables en plusieurs fois

Date et signature :

Seule une pratique régulière et quotidienne de quelques mouvements de Qigong peut contribuer à préserver son équilibre énergétique ou à l'améliorer.

Un proverbe chinois précise :
"Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour commencer à creuser un puits"

Pourquoi attendre d'être malade pour commencer à prendre soin de son énergie vitale ?
Le Qigong aide à améliorer notre santé, et peut accompagner un traitement médical.

Les sagesses chinoises et leurs disciplines millénaires sont à notre portée. A condition de faire le premier pas.



ASSOCIATION
SHENG MING
生命

COURS DE
QIGONG
氣功
À RENNES

La pratique régulière du Qigong permet de prendre en charge sa santé, de retrouver calme et sérénité ainsi qu'une résistance pour toutes les exigences de la vie quotidienne.

Le Qigong (prononcer Tchi Kong) fait partie des Méthodes Traditionnelles Chinoises de santé.

Par des mouvements lents associés à une concentration de l'esprit et une attention aux réactions du corps, le Qigong permet de mettre en mouvement les énergies du corps afin d'équilibrer la personne dans une optique de bonne santé.

Le mot Qi 氣 dans Qigong, désigne le flux énergétique qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le mot Gong 功 signifie travail ou entraînement.

Le Qigong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire l'activer, le renforcer, et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

Assurer la libre circulation de l'énergie dans le corps permet de mettre son corps "en accord" avec les saisons et ses rythmes naturels.

Le programme de l'année vise donc à permettre au pratiquant de bénéficier pleinement de l'énergie de chaque saison.

Sur rendez-vous, un programme personnalisé peut être établi en fonction du Bilan Énergétique Chinois (Ba zi : 八字)

LIEUX ET HORAIRES DES COURS :

jeudi midi
12h30-13h30
MAISON DES ASSOCIATIONS
6 cours des Alliés à Rennes

mardi soir
18h30 – 19h30
14 avenue du Sergent Maginot
(salle de réunion) à Rennes

COURS DISPENSÉS PAR

Isabelle Duflos
Monitrice de Qigong
diplômée du
Cercle Sinologique de l'Ouest
Egalement en Ba zi (八字),
Fengshui (風水), Énergétique Chinoise
et en Qigong prophylactique.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur place
après un cours d'essai ou par mail.

RENSEIGNEMENTS

06 70 73 50 40 Isabelle Duflos
Mail : shengmingasso@gmail.com
Site : <https://shengming.jimdo.com>

L'Association SHENG MING
est inscrite sur www.MTC-infos.com

Cours pour débutants et pour initiés voulant progresser

Pratique progressive en fonction du niveau de chacun, de la condition physique des participants, des saisons, des fondamentaux à acquérir en enracinement et en détente des charnières, etc.

Des précisions théoriques sont données lors de l'apprentissage des exercices afin de comprendre leur action du point de vue énergétique et d'obtenir ainsi les effets recherchés.

Les cours recommencent à partir
du 12 septembre 2017.

L'année complète correspond à
30 cours d'une heure.

Possibilité de rattrapage d'un cours manqué sur
l'autre jour

Le Qigong se pratique sans matériel particulier,
dans une tenue souple qui permet les mouvements
amples.

ASSOCIATION
SHENG MING
生命