

YOGA

HATHA YOGA

lundi 11h à 12h

cours assuré par Magali B

lundi 19h15 à 20h15

cours assuré par Géraldine D.

mardi 10h45 à 11h45



Selon la tradition du hatha yoga, par l'attention portée au corps, à la respiration, à la présence ici et maintenant, chacun développe un mieux être, et se donne les moyens de rester en santé et de prendre du recul.

Il n'est pas nécessaire d'être souple pour pratiquer : nous proposons un enseignement qui permet à chacun d'exercer en fonction de ses moyens.

Cours limité à 12 participants

Cours en petit groupe, ouvert à tous, débutants et confirmés. Progression dans l'année.

YOGA DETENTE

Lundi de 20h30 à 21h30

cours assuré par Géraldine D.

jeudi de 21h à 22h

cours assuré par Lara Omanita



Pour se détendre et lâcher prise des tensions profondes.

Cours limité à 12 participants

Cours en petit groupe, ouvert à tous, débutants et confirmés. Progression dans l'année.

Voir aussi sur notre site nos
« ateliers yoga relaxation » à la carte.
www.artsduqi.fr/ateliers

YOGA

YOGA DOUX

lundi de 9h45 à 10h45

mardi de 9h30 à 10h30



Dans le respect du corps que "l'on a et que l'on est", des enchaînements souples et variés tenant compte des possibilités de chacun.

Cours limité à 12 participants

Cours en petit groupe, ouvert à tous, débutants et confirmés. Progression dans l'année.

YOGA DYNAMIQUE

Ashtanga yoga

jeudi de 18h30 à 19h30

jeudi de 19h45 à 20h45



L'ashtanga, est basé sur des enchaînements de postures et une synchronisation de la respiration avec le mouvement. Cette pratique produit une énergie intense qui purifie l'organisme des toxines.

Cours assuré par Lara Omanita

Cours limité à 12 participants

Vinyasaga yoga

lundi de 12h à 13h

Vinyasa désigne la synchronisation du mouvement et du souffle il s'agit d'un enchaînement qui lie différentes postures. Cette école appelée aussi "Flow yoga" par les anglo-saxons, propose un yoga dynamique fluide et intense.

cours assuré par Magali B

Cours limité à 12 participants

Cours ouverts à tous, débutants et confirmés. Progression dans l'année.

QI GONG

Gymnastique énergétique chinoise millénaire, le Qi Gong nous aide à restaurer, tonifier et vitaliser notre corps et notre esprit.

Sa pratique est fondée sur la canalisation du mouvement, de la respiration et de la pensée. Les exercices peuvent se pratiquer à n'importe quel âge car les mouvements sont doux et lents.

lundi de 18h à 19h

mardi de 12h à 13h

mardi de 13h à 14h

mercredi de 18h à 19h

cours assurés Jean-Pierre Ludwig

Cours limité à 12 participants

ouvert à tous, débutant et confirmé.



Yoga Pilates

Harmonie et Puissance

lundi de 13h à 14h

mercredi 12h à 13h

mercredi 13h à 14h

cours assurés

par Magali B



La méthode Pilates permet d'approfondir sa connaissance du corps, des interactions musculaires et de l'alignement juste. Le Yoga Pilates, conjonction de ces deux pratiques, nous apporte au quotidien une harmonie intérieure et une conscience approfondie d'un corps vivant.

Cours limité à 12 participants

CALENDRIER DES COURS

Jour	Activité	Heure
lundi	Yoga doux	9h45 à 10h45
lundi	Hatha Yoga	11h à 12h
lundi	Yoga dynamique	12h à 13h
lundi	Yoga Pilates	13h à 14h
lundi	Qi Gong	18h à 19h
lundi	Hatha Yoga	19h15 à 20h15
lundi	Yoga détente	20h30 à 21h30
mardi	Yoga doux	9h30 à 10h30
mardi	Hatha yoga	10h45 à 11h45
mardi	Qi Gong	12h à 13h
mardi	Qi Gong	13h à 14h
mercredi	Yoga Pilates	12h à 13h
mercredi	Yoga Pilates	13h à 14h
mercredi	Qi Gong	18h à 19h
jeudi	Yoga dynamique	18h30 à 19h30
jeudi	Yoga dynamique	19h45 à 20h45
jeudi	Yoga détente	21h à 22h

Début des cours lundi 3 septembre 2018

QI DAO, LES ARTS DU QI

est une association loi 1901, pour la promotion des pratiques énergétiques chinoises et orientales et de santé fondée sur le concept de Qi et leur esprit. Elle se propose également de faire connaître les cultures et traditions qui s'y apparentent.

Adhésion 20 € à l'année

Protection des données : voir site de l'association Qi Dao, les arts du Qi
www.artsduqi.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

TARIFS par personne

Abonnement annuel	1 cours Normal/réduit	Le cours supplémentaire
YOGA	400/350 €	+ 300 / 250 €
QI GONG	400/350 €	+ 300 / 250 €

Abonnement annuel pour une personne et un minimum de 30 cours dans l'année (inclut l'adhésion de 20€)

TARIFS REDUITS

- +65 ans, - 26 ans, demandeur emploi :
consentis sur présentation d'un justificatif.
-couple et famille* : - 25€ par personne par cours
(cumulables avec le tarif réduit.)

Les cours sont payables en intégralité à l'inscription. Il est possible d'opter pour un paiement fractionné en 2 ou 3 fois.

AUTRES INFORMATIONS

L'inscription donne droit à un cours d'une heure dans la semaine, à un horaire déterminé, et à un minimum de 30 cours dans l'année.

Les cours se déroulent toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires et jours fériés.

Les inscriptions ne sont pas remboursables, sauf cas de force majeure, sur justificatif et après étude du dossier par le bureau.

Il est demandé de fournir un certificat médical valide à l'inscription.

COURS D'ESSAI

Il est possible d'assister gratuitement à un cours d'essai en septembre et en octobre. Le cours d'essai sera ensuite facturé 10 € déductible de l'inscription.

Vous pouvez télécharger la fiche d'inscription sur notre site internet www.artsduqi.fr

QI DAO 氣功

LES ARTS DU QI

PROGRAMME 2018/2019

HATHA YOGA

QI GONG

Yoga PILATES

Yoga dynamique

Yoga détente



Espace Falguière
12, rue Falguière
75015 PARIS
tél : 01 71 50 75 32

info@artsduqi.fr
www.artsduqi.fr

association loi 1901 à but non lucratif