

Ne pas jeter sur la voie public

Partenaires de l'USO Taichi Chuan et Qi Gong



Orléans
Mairie



Cours de Taichi à l'Argonaute : niveau avancés

Ecole Shen-long de la ville de Draveil (91)
Taichi chuan Ecole Yang - Style Yang
www.shen-long.net

**TAICHI CHUAN
GI GONG
KI KO**
Méthode japonaise du Qi Gong



Association loi 1901
Affiliée à SPT n° 100930842



Agrément Jeunesse et Sports 45 09 007 -S
SIRET : 508 004 140 00028

Enseignement par
P. VASSELLE
Diplômé d'Etat : B.E.E.S.1

Cours de taichi à l'Argonaute : tout niveau



Cours de Qi Gong à l'Argonaute : tout niveau

Taichi Chuan

Discipline ancestrale, le TAICHI CHAN puise ses racines dans les Arts Martiaux et les pratiques d'entretien de la santé. L'apprentissage de la longue forme (108 mouvements) est adapté et précis. Les mouvements de base sont d'abord enseignés ainsi que les déplacements et la marche.



QI GONG et sa version japonaise le KI KO

Par des mouvements, des postures corporelles, des techniques de respiration et des enchaînements, le pratiquant s'ouvre à l'énergie pour renforcer et équilibrer la circulation du QI (énergie) à travers le corps.



Bienfaits

- Augmenter et d'équilibrer le capital énergétique
- Combattre le stress et les tensions
- Fortifier en douceur les muscles, les os et les tendons
- Favoriser le sommeil par le retour au calme
- Renforcer la mémoire et développer la coordination

Horaires et lieux -Orléans-

A partir du lundi 9 Septembre 2024

 L'Argonaute, salle de danse
73, bd Marie Stuart

 Salle des chats Ferrés
3 rue des chats Ferrés

Taichi Chuan et Qi Gong à l'Argonaute

Lundi

Taichi Chuan 19h à 20h30 : 1er cycle débutants

Longue forme 108 mouvements

20h30 à 21h : 2ème cycle avancés

21h à 21h30 : 2ème cycle avancés

Jeudi

19h à 20h : Qi Gong tous niveaux

20h à 21h : Qi Gong tous niveaux

Vendredi

Taichi Chuan 19h à 20h30 : 1er cycle débutants

Longue forme 108 mouvements

20h30 à 21h : 2ème cycle avancés

KI KO et QI GONG

tout niveau à la salle des chats Ferrés

Le lundi de 9h30 à 11h00

Tarif : 350 €

Adhésion (uniquement la 1ère année) : 15 €
Licence Sport pour tous : 26,70 €

Cette inscription donne la possibilité de participer à tous les autres cours de l'association.



Pièces à fournir

- Photographie d'identité
- Règlement intégral dès l'inscription en 1 ou 3 chèques
- Autorisation parentale pour les mineurs



Tenue

Vêtements souples et amples, chaussettes, pieds nus ou rythmiques



Public visé

Tout public âgé de plus de 14 ans sans aptitude physique particulière

2 cours d'essai gratuits

Tarifs annuels 2024-2025

Adhésion (uniquement la 1ère année) : 15 €

1 heure : 205 €

de 1h30 à 2h00 : 250 €

de 2h30 à 3h00 : 290 €

de 3h30 à 4h00 : 320 €

à partir de 4h30 : 350 €

Licence Sport pour tous : 26,70 €



Réduction : 20% sur 1 inscription si couple
Réduction : 20% étudiants, demandeurs d'emploi

Contact : Pascal VASSELLE



Téléphone : 06 63 65 32 15



Mail : PascalVasselle@hotmail.fr



Site Web : www.usorleans.org

(rubrique Taichi Chuan)