

*Qi Gong- Tai Ji Quan- Méditation*

**FORMULAIRE INSCRIPTION- SAISON 2023-2024**

NOM : Prénom : Date de naissance:

Adresse ✉:

N° de téléphone : E-mail @:

Renouvellement d'inscription  Nouvelle inscription

**Je m'inscris au(x) cours suivant(s) :** Cochez le ou les choix. *Les salles de cours sont les suivantes : Bernin : le Cube, Crolles, le Projo et salle Méli Mélo le samedi, St Ismier : L'Agora, La Terrasse : La Mairie*

- Lundi à Bernin : 12h15 - 13h15 : **Qi Gong des saisons de Maître Zhang Guang De.** Séance adaptée aux personnes qui souhaitent pratiquer un Qi Gong associé aux organes et à l'énergie des changements de saisons. Pour tous avec Maryline
- Lundi à Crolles : 16h30 - 17h30 : **Qi Gong de santé (les 20 mouvements de Maître Ke Wen)** pour améliorer sa santé en stimulant les organes, assouplir les articulations et régulariser l'état général. Pour tous avec Nora
- Lundi à Bernin : 17h45- 18h45 : **Tai Ji Quan.** Séance adaptée aux personnes qui souhaitent pratiquer un Tai Ji profond et dans une approche martiale du style Yang originel. Pour tous avec David
- Lundi à Bernin : 18h45 - 19h45 : **Qi Gong de santé (les 8 pièces de brocards)** adapté pour toutes les personnes souhaitant améliorer sa santé en stimulant les organes, assouplir les articulations et régulariser l'état général. Pour tous avec Valérie
- Lundi à La Terrasse : 18h30 - 19h30 : **Qi Gong de santé (les 20 mouvements de Maître Ke Wen)** pour améliorer sa santé en stimulant les organes, assouplir les articulations et régulariser l'état général. Pour tous avec Nora
- Lundi à Crolles : 20h00 - 21h00 : **Atelier de méditation taoïste Ch'an et relaxation sonore.** Découvrez des méthodes de méditation ancestrales associant sons, vibration sonores et techniques de respirations profondes. Pour tous avec Eric
- Mardi à St Ismier : 12h15- 13h15 : **Qi Gong dynamique (Les 5 animaux Wu Qin Xi).** Séance adaptée aux personnes souhaitant une pratique plus engagée physiquement. Intermédiaires avancé(e)s avec Maryline
- Mardi à St Ismier : 13h15- 14h15 : **Qi Gong de santé (Yang Sheng Qi Gong).** Séance adaptée aux personnes souhaitant découvrir ou approfondir les fondamentaux du Qi Gong. Pour tous avec Maryline
- Mardi à Crolles : 15h00 - 16h00 : **Qi Gong adapté** aux seniors, personnes en difficultés ou situation de handicap physique (pratique du Qi Gong de 100 % à 80% en position assise sur une chaise ou un fauteuil). Pour tous avec Nora
- Mercredi 18h30-19h30 : **Qi Gong de santé (Yang Sheng Qi Gong).** Adapté pour toutes les personnes souhaitant améliorer sa santé en stimulant les organes, assouplir les articulations et régulariser l'état général. Pour tous avec Nora
- Mardi à Bernin : 20h00 - 21h00 : **Qi Gong de santé (Nei Yang Gong)** adapté aux personnes désireuses d'approfondir sa pratique et ses connaissances énergétiques avec une méthode associant l'étude de points d'acupuncture, Qi Gong, auto-massage et méditation. Avancé(e)s avec Eric (attention ! places limitées)
- Mercredi 10h00-11h00 : **Qi Gong thérapeutique.** Pour améliorer sa santé en stimulant les organes, assouplir les articulations et régulariser l'état général. Pour tous avec Eric
- Mercredi 19h30-20h30 : **Qi Gong dynamique (Yi Jin Jing)** Séance adaptée aux personnes souhaitant une pratique plus engagée physiquement. Intermédiaires avancé(e)s avec Maryline (attention ! places limitées)
- Jeudi à Crolles : 12h30 - 13h30 : **Qi Gong des saisons de Maître Zhang Guang De.** Séance adaptée aux personnes qui souhaitent pratiquer un Qi Gong associé aux organes et à l'énergie des changements saisons. Pour tous avec Maryline

## Cours et stages les samedis

- Groupe 1 à Bernin au Cube de 9h30 - 12h30 / 14h-17h** avec Eric et David : les 7 octobre, 2 décembre, 20 janvier, 23 mars et 1er juin Stages à thèmes ouvert à Tous (voir les thèmes sur le site internet).
- Groupe 2 à Crolles, salle Méli Mélo de 9h30 à 12h30** avec Maryline : Qi Gong de la femme avec Maryline les 30 septembre, 14 octobre, 25 novembre, 16 décembre, 27 janvier, 10 février, 9 mars, 6 avril, 25 mai et 22 juin
- Groupe 3 à Bernin au Cube 9h30 - 12h30 / 14h-17h** avec Romain Bussi, expert en Qi Gong de santé : stage de perfectionnement en Qi Gong ouvert à tous les 21 octobre, 13 avril, 15 juin.
- Groupe 4 Cours en ligne de Qi Gong thérapeutique** d'une durée de 2 heures sur une thématique de santé et l'apport de la Médecine Traditionnelle Chinoise (1 cours/mois) avec Eric Latil les 30 septembre, 14 octobre, 25 novembre, 16 décembre, 27 janvier, 10 février, 9 mars, 6 avril, 25 mai et 22 juin de 9h00 à 11h00
- Groupe 5 à Bernin au Cube de 14h30 à 19h00** : Qi Gong spontané, relaxation et voyage sonore avec Simon Clochard et Eric Latil les 14 octobre et 6 avril.

### Je choisis ma cotisation\* pour :

- |                                   |                                   |  |                                    |                                  |       |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 1 cours  | 240 €                             | <input type="checkbox"/> 2 cours       | 345 €                              | <input type="checkbox"/> 3 cours | 460 € |
| <input type="checkbox"/> Groupe 1 | 380 € ou 80 € à l'unité           | <input type="checkbox"/> Groupe 2 et 4 | 230 € ou 30 € à l'unité            |                                  |       |
| <input type="checkbox"/> Groupe 3 | 240 € ou 80 € par stage à l'unité | <input type="checkbox"/> Groupe 5      | 100 € ou 60 € par stage à l'unité* |                                  |       |

\* possibilité de participer uniquement au voyage sonore final pour 20 €

**MONTANT TOTAL DE MA COTISATION :** \_\_\_\_\_

### Je règle ma cotisation en :

- 1 fois (1 chèque encaissé en septembre)
- 2 fois (1 chèque encaissé en septembre + 1 chèque en octobre)

Le(s) chèque(s) doit être libellés au nom de « **CULTURE QI** » et tous remis lors de la souscription avec des dates différées pour un encaissement échelonné. Pas de remboursement possible en cas d'abandon du cours, même pour raison médical

**Certificat médical** (obligatoire et valable 3 ans)  J'ai déjà donné un certificat il y a moins de 3 ans  
 Je donne un certificat

**Organisation** : Les cours commencent le 18 septembre 2023 et terminent le 15 juin 2024. Pour les nouveaux élèves, les 2 premiers cours sont à l'essai et gratuits. Pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés.

**Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions par mail : ou téléphone au 07 66 55 32 94**  
**RAPPEL ! Abonnez-vous au blog sur notre site [cultureqi.wordpress.com](http://cultureqi.wordpress.com) et recevez les informations importantes de l'association**

- J'ai lu et j'accepte les 6 règles de comportement ci dessus.

## 6 Rappels importants

1. Une tenue souple et adaptée à la pratique est demandée. Les jeans ou pantalons serrés sont interdits ainsi que les bijoux pouvant gêner la pratique.
2. Une attitude en phase avec l'esprit du Qi Gong et du Tai Ji Quan est exigée. Aucun comportement irrespectueux envers l'enseignant (gestes, paroles, comportements) ou le groupe ne sera toléré.
3. Les téléphones portables sont totalement éteints pendant les cours. Aucune dérogation ne sera accordée. Merci de prendre vos dispositions en cas d'urgence.
4. L'ambiance des cours est bienveillante, conviviale et privilégie le lien social. Le bavardage discret se fait avant l'arrivée de l'enseignant et après le cours uniquement.
5. Le respect de la pratique collective est demandée. Les activités se font en groupe. Aucun comportement individualiste ne sera toléré.
6. L'enseignant se réserve le droit d'exclure l'élève qui manquerait à l'un des 5 points sans remboursement de sa cotisation.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ Signature