

Qi Gong

Pratique de santé chinoise

L'association T2C propose dans le 20ème à Paris, des cours de Qi Gong (pratique de santé chinoise) pour favoriser peu à peu la conscience du corps, renforcer notre énergie et développer calme, relâchement, coordination, équilibre et concentration. L'enseignement est progressif et adapté à chacun, pour se sentir bien au quotidien.

Le Qi Gong (prononcez tchi kong), littéralement « travail de l'énergie », est une gymnastique énergétique douce issue de la culture traditionnelle chinoise. Véritable art énergétique, on attribue au Qi Gong de multiples vertus. Des effets bénéfiques sur la santé tant en prévention qu'en entretien.

En effet, en s'inspirant des connaissances de la médecine chinoise, le Qi Gong renforce le corps, le rend plus souple et optimise les fonctions de l'organisme.

En renforçant notre énergie, le Qi Gong agit sur les trois plans de notre existence : le corps, les émotions et notre environnement. Une pratique régulière favorise l'équilibre de nos émotions, l'entretien de notre santé et le développement de nos capacités, tant physiques que psychiques.

Accessible à tous et à tout âge, le Qi Gong ne nécessite aucune condition physique particulière et vise à harmoniser les énergies du corps et de l'esprit pour atteindre un équilibre subtil entre santé et mieux être.

L'enseignante Dominique est membre de l'« Union Pro Qi Gong » et partenaire du réseau France Qi Gong. Elle est diplômée de la formation professionnelle de Qi Gong des Temps du Corps et du Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine.

Dominique est titulaire de la 2ème Duan de Qi Gong de Santé délivrée par l'Association Nationale de Santé de Chine (Fédération officielle Chinoise de Qi Gong) et titulaire du BPJEPS.

精
氣
神

l'essence
le souffle
l'esprit



Association T2C

Qi Gong
Pratique de santé chinoise

8 Pièces de Brocart
(Ba Dua Jin)

Jeu des 5 animaux
(Wu Qin Xi)

Automassages

Cours à Paris 20ème

Professeurs Dominique et Didier
Membres de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE
Partenaires du réseau France Qi Gong

Renseignements

06 11 67 08 20 / 06 16 93 57 71

Association adhérente à l'OMS Paris 20
(Office du Mouvement Sportif
du 20ème arrdt. de Paris)

Qi Gong

8 Pièces de Brocart,

Jeu des 5 animaux, Automassages

Qi Gong

Pratique de santé chinoise

Tarifs Par centre

lundi

(débutants)

10h00 à 11h00

(tous niveaux)

19h30 à 20h30

Centre Eukolia

24, rue de la Chine Paris 20^{ème}

M° Gambetta (ligne 3)

Bus 60, 61, 64, 69, 26

mardi

(niveaux intermédiaire / avancé)

11h à 12h30

Espace Couleurs Brazil

20, rue du Borrégo Paris 20^{ème}

mercredi

(tous niveaux)

10h à 11h

Espace Couleurs Brazil

20, rue du Borrégo Paris 20^{ème}



Le Qi Gong est un art énergétique chinois, véritable gymnastique de santé qui apprend à se centrer et qui permet, si l'on exerce une pratique régulière, une amélioration sur les plans physique, énergétique et émotionnel.

Il vise à créer les conditions favorables à l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Dominique et Didier, après plusieurs années de pratiques du Tai Ji Quan, complètent leur formation par l'étude du Qi Gong. En 2012, ils développeront un partenariat avec les associations Couleurs Brazil et le centre Eukolia dans le 20^{ème} à Paris.

Ils sont membres de l'Union Pro Qi Gong et partenaires du réseau France Qi Gong.

Dominique et Didier sont diplômés de l'école Les Temps du Corps (Paris) et du Centre National de Qi Gong de Beidaihe (Chine). Ils sont titulaires de la 2^{ème} Duan de Qi Gong de Santé délivrée par l'Association Nationale de Santé de Chine.

Leur association T2C est adhérente à l'OMS Paris 20 (Office du Mouvement Sportif)

Centre Eukolia

24, rue de la Chine Paris 20^{ème}

Cours adultes 1h

350 € l'année - 13 € à l'unité

Espace Couleurs Brazil

20, rue du Borrégo Paris 20^{ème}

Cours adultes 1h

350 € l'année - 13 € à l'unité

Cours adultes 1h30

475 € l'année - 16 € à l'unité

Adhésion T2C

15 €/an

Facilités de paiement à l'année