

Inscription

Cours choisis à Fontenay

- Lundi 20h15 à 21h45
- Mardi 10h30 à 11h45
- Mercredi 19h à 20h15
- Mercredi 20h30 à 21h45
- Jeudi 10h30 à 11h45

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Cotisation annuelle :

au prorata des trimestres + Licence Faemc.

- **Un cours/semaine** : 208€ + 32€ (Faemc)

Total : 1 chèque de 240€ ou
3 chèques de 90€, 80€, 70€

- **Cours illimités** : 308€ + 32€ (Faemc)

Total : 1 chèque de 340€ ou
3 chèques de 150€, 100€, 90€

+ 10€ pour les non fontenaysiens à ajouter au premier chèque

+ Certificat médical de moins de 3 mois

Nombre de place limité :

Pour réserver sa place, remplir le formulaire de préinscription sur la page d'accueil du Site www.posetoi.com

Chèque(s) à l'ordre de **ASFF Gymnastiq's**,
Coupon + règlement à renvoyer à :
ASFF Gymnastiq's
7 Square Monge
78330 FONTENAY-LE-FLEURY

Nom Prénom :

Courriel (lisiblement) :

Tél portable ou fixe :

Adresse :

CP Ville :

Date de naissance :

Date : Signature :

Cours hebdomadaires tout public

que vous pouvez intégrer tout au long de l'année



Démarrage le lundi 14 septembre 2020

Les cours Hebdomadaires A Fontenay-Le-Fleury (78330)	
Lundi 20h15-21h45	TAO-YIN ou TAO-YOGA, pratique millénaire, le précurseur du Pilates Cours découverte lundi 07/09/2020
Mardi 10h30-11h45	Les Bases du Chong Yuan Qi Gong® : se connecter au Dan Tian et laisser l'énergie (Qi) circuler par le mouvement, en unité corporelle Cours découverte mardi 08/09/2020
Mercredi 19h-20h15	Les Formes (avancés) : Les 5 éléments, Qi Gong « Des Racines pour Les Ailes ».....
Mercredi 20h30-21h45	Les Bases du Chong Yuan Qi Gong® : se connecter au Dan Tian et laisser l'énergie (Qi) circuler par le mouvement, en unité corporelle Cours découverte mercredi 09/09/2020
Jeudi 10h30-11h45	Les Formes (avancés) : Les 5 éléments, Qi Gong « Des Racines pour Les Ailes® »

[Au verso le contenu des cours](#)

Lieux :

Cours du lundi → Gymnase du Levant

18 rue Olivier Messiaen, Bâtiment couleur brique près du pont de l'autoroute (pont LIDL). RDC couloir à gauche, la dernière salle au fond. Apporter serviette et plaid.

Les autres cours → Salle Voltaire ou Zadig

Rue Jean Baptiste Corot, escalier extérieur derrière La Poste.

Renseignements

07 83 58 72 29

Email : asff.qigong@gmail.com

Web : www.posetoi.com

Facebook : [pOsetoi](https://www.facebook.com/pOsetoi)



Cours hebdo :

FONTENAY-LE-FLEURY, MAUREPAS, PARIS 17^{ème}

Stages : **FONTENAY, PARIS 17^{ème} et 7^{ème}**



Gestuelle énergétique

Remettre son corps en mouvement

Faire circuler l'énergie

Libérer les tensions

Harmoniser corps, souffle, esprit

Recommandé aux citadins, pour vivre en bonne santé, le cœur paisible et joyeux.

Vous pratiquez avec :

Claire MAZERAND, CQP, enseignante en Chi Kung Taoïste Mantak CHIA, 3^e Duan de l'Ecole de l'Onde du Dragon® et enseignante de l'Ecole Sheng Zhen Gong, certifiée Le Tao de la Femme Lune®, Ecole du Tao Vivant, Naturopathe CENATHO, ECIM, La Nouvelle Biologie.

Caroline GRIFFAULT, CQP, formée à l'Ecole de l'Onde du Dragon® et à l'école Lu Dong Ming

Affiliation à la Fédération FAEMC
Calendrier dans l'encart joint ou sur internet



Mardi, mercredi et jeudi à Fontenay-le-Fleury

Le **QI GONG** est une gestuelle énergétique **revitalisante** : tous les tissus du corps se réajustent avec fluidité et douceur. Cela permet :

- ☯ De relâcher les tensions, tonifier les organes, renforcer le tissu osseux, stimuler la « force vitale d'autoguérison », libérer le diaphragme et le souffle ;
- ☯ De cultiver l'élasticité corporelle ;
- ☯ De transformer les stress et les émotions en VITALITÉ.

La pratique est basée sur la pédagogie de l'Ecole de l'Onde du Dragon®, créée par Thierry Doctrinal.

En apprenant à se mouvoir en unité corporelle, on permet à l'énergie (Qi) d'émerger naturellement au cœur de notre corps : rien à fabriquer, ni à coordonner ou imiter, mais aller à la rencontre de notre propre mouvement individuel, laissant émerger **plaisir et joie**, **SANS ATTENDRE DES ANNÉES DE PRATIQUE**.

Le mouvement profond cyclique YIN/YANG de l'Onde du Dragon® permet la connexion à l'énergie et au Dan Tian (centre énergétique au niveau du ventre). Cela démultiplie la circulation et la perception énergétique dans les formes enseignées.

Les bases du Chong Yuan Qi Gong® :

- ☯ Assis et debout, apprendre à confier son axe vertical à l'attraction terrestre pour **Relâcher** en profondeur les tensions, et contacter l'**Unité** dans le mouvement ;
- ☯ Savoir retrouver seul cette fluidité ;
- ☯ Sentir la densité corporelle et la puissance qui se dégage dans la Posture de l'Arbre grâce au « Relâchement Connecté » ;
- ☯ Se mouvoir en unité corporelle à travers les **5 éléments** : l'eau, le métal, le feu, le bois et, au centre, la terre ;
- ☯ Pratiquer le Qi Gong Taoïste de Maître Mantak CHIA :
 - La méditation du Sourire Intérieur ;
 - La méditation des 6 sons de la Vitalité ;
 - La méditation de l'Orbite Microcosmique.



Les formes (niveau avancé, prérequis les Bases) :

- ☯ Le Qi Gong « des Racines pour les Ailes » ;
- ☯ Le Qi Gong « des 6 directions » ;
- ☯ « Le Phoenix d'Or s'éveille et déploie ses ailes® » ;
- ☯ Mise en pratique dans les méditations en mouvement de l'Ecole Sheng Zhen, transmis par Maître Li Junfeng. Elles harmonisent le corps et l'esprit par l'ouverture du cœur ;
- ☯ La Chemise de Fer et de Soie avancée.

Lundi à Fontenay-le-Fleury

TAO-YIN ou TAO-YOGA, pratique millénaire, le précurseur du Pilates, pratiqué en grande partie allongé.

- ☯ Relaxation, respiration, exercices revitalisants qui développent Souplesse, Tonicité et Résistance ;
- ☯ Etirements des muscles profonds : le diaphragme, les psoas, le carré des lombes,
- ☯ Les bases du Qi Gong Taoïste : la méditation du Sourire Intérieur, des 6 sons de la vitalité ;
- ☯ Automassage du ventre, le second cerveau, auto Chi Nei Tsang.

Stages à la carte à Paris 17^{ème} ou à Fontenay-le-Fleury

Consultez le programme sur l'encart joint

Par la pratique, vous retrouverez une unité corporelle physiologique.

Débutants, sportifs, pratiquants d'art martiaux internes et externes, thérapeutes, vous augmenterez votre niveau d'énergie en harmonisant la circulation du Qi (énergie) dans le corps.

Différentes formes et formules proposées toutes l'année :

- ☯ Les bases Chong Yuan Qigong®
- ☯ Les formes avancées
- ☯ Tao-Yin
- ☯ Tao de l'amour
- ☯ Tao de la femme lune

En présentiel ou **nouveauté 2020 : en streaming**.

Focus : Le Tao de la Femme Lune®

Les bases du Qi Gong Taoïste adaptées au féminin, agrémentées de danse, en cultivant la puissance de la Chemise de Soie.

Pour recontacter en douceur les énergies féminines à chaque étape de la vie : adolescence, grossesse, maturité, ménopause.



Pour être informé des futurs stages, **inscrivez-vous à notre mailing** :

asff.qigong@gmail.com
07 83 58 72 29

Les autres lieux

(Demander les flyers ou consulter le site www.posetoi.com)

Lundi à Maurepas

- ☯ 18h - 19h30 Le QI GONG TAOÏSTE – les bases et les formes

Mardi à Paris 17^{ème}

- ☯ 20h - 21h : Le QI GONG TAOÏSTE – les bases et les formes
- ☯ 21h - 22h : Méditations taoïstes

Paris 7^{ème} : Pratiquer régulièrement en WE pour se ressourcer
ou **Formation certifiante Instructeur Associé UHTS de Maître Mantak Chia et de l'Ecole de l'Onde du Dragon**
sur un an (7 WE), d'octobre 2020 à juillet 2021

au cœur de Paris



Cours individuels sur demande

- ☯ sur place **Paris 17^{ème}**
- ☯ en streaming

Pour toute information

asff.qigong@gmail.com
07 83 58 72 29