

LE QI GONG

Art énergétique plusieurs fois millénaire,
l'un des piliers de la Médecine Chinoise.
Souvent assimilé à une gymnastique douce,
énergétique, il est un précieux allié

« **SANTE/BIEN-ETRE
DEVELOPPEMENT PERSONNEL** »

Le QI GONG proposé à l'ATELIER est le
« **ZHI NENG QI GONG** »

QI GONG de la Sagesse

Ecole créée en Chine en 1969

par Maître **PANG HE MING,**

Médecin chercheur en

Médecine Traditionnelle Chinoise et Occidentale

Les enchaînements de mouvements sont doux,
simples, allient concentration, respiration et
mobilisent toutes les structures du corps et
de l'esprit. Il constitue une **activité physique,**
qui agit en profondeur.

Le pratiquant régulier en retire des **bienfaits**
tels que : renfort de la force physique et mentale,
détente, tonicité, dynamisme, optimisme,
créativité, concentration, capacité à prendre du recul,
harmonisation des fonctions de l'organisme,
prévention des TMS ...).

Chacun travaille **selon ses capacités,**
le programme proposé permet de progresser,
quelle que soit sa condition physique initiale,
en complément d'un sport ou en retour
à une activité physique en douceur,
des adaptations sont proposées à chacun.

Des Ateliers de découverte et/ou d'approfondissement sont
proposés tous les trimestres en plus des cours hebdomadaires.

Le Zhi Neng Qi Gong convient à **TOUS,** y compris
femmes enceintes, personnes âgées, enfants.



L'ATELIER DE Li - Li

Présentation des activités

Cours Collectifs particuliers et Entreprises



**Ambiance conviviale et bienveillante
Petits Groupes et accueil individualisé**

06.29.53.25.16. - latelierdelilisqg@gmail.com

LIEUX DES SEANCES :

***Maison de Quartier des Maillets**

Rue Montaigne - 72000 LE MANS (Tram Maillets/Banjan)

***Au Cabinet de Sophrologie PAUSE ESSENTIELLE**

6 Allée Jean Giraudoux - 72000 LE MANS



LA SOPHROLOGIE

Conçue en 1960 par le Docteur
Alfonso CAYCEDO, cette discipline est
la «**SCIENCE DE L'ESPRIT HARMONIEUX**».

D'inspiration occidentale et orientale,
cette méthode **thérapeutique**
est également utilisée comme technique de
développement personnel.

Elle permet de retrouver son **bien-être**
et/ou de **développer son potentiel à tout moment.**

Constituée d'exercices qui allient
mouvements doux, respiration contrôlée,
visualisations positives, elle
procure d'abord une **relaxation profonde,**
et amène progressivement :

-à **prendre conscience** de ses ressentis,
son état, ses besoins, ses capacités

-à **surmonter** les émotions et le stress
générés par les difficultés personnelles.
en étant acteur de sa démarche.

L'ATELIER organise des séances en groupe
Différents thèmes répartis sur l'année

par ex. gérer ses émotions, accroître la confiance,
renforcer sa motivation, améliorer le sommeil...

Ces séances peuvent vous servir d'entraînement pour prolonger
l'effet d'un accompagnement individuel

Un thème = 7 séances.

Les thèmes sont **annoncés** en début d'année
Vous pouvez vous inscrire à la thématique que vous souhaitez

C'est une technique verbale, non tactile.
Ce n'est pas une activité physique.



Séances animées par **Valérie LE PAPE**
Educatrice sportive certifiée et Sophrologue

* Elève de **Maître ZHOU Jing Hong**,
spécialiste en France du ZHI NENG QI GONG
lui-même Elève direct de PANG HE MING.

*Formation initiale et spécialités à l'IFS-
Institut de Formation à la Sophrologie de Paris

**Nous construisons et organisons également des activités
sous forme d'ateliers découverte ou thématiques, pour
particuliers, entreprises, collectivités, associations dans les
domaines : prévention, qualité de vie, bien-être, loisirs.**

Renseignez-vous

**L'Association est partenaire
du Cabinet de Sophrologie/Qi Gong**



N° Registre des Associations : W 723009300
N° SIREN 827 995 515 000 18

LIEUX/HORAIRES

*Salle polyvalente de la Maison de Quartier des Maillets

Lundi : 16h45 à 18h00 (Tout niveau)
18h30 à 19h45 (Tout niveau)
Mardi : 14h15 à 15h30 (Séniors - Tout niveau)

Les séances découverte ont lieu le lundi à 18h30

Tarifs (Cours d'1h15)

<u>Année (36 cours)</u>	<u>Normal</u>	<u>Réduit (*)</u>
1 séance/sem	240 €	220 €
2 séances (1 pers.)	290 €	270 €
1 séance 1 couple :	290 €	270 €
<u>Trimestre (12 cours)</u>	<u>Normal</u>	<u>Réduit (*)</u>
1 séance/sem	90 €	80 €
2 séances (1 pers.)	110 €	100 €
1 séance 1 couple :	110 €	100 €
(*) Famille, Retraités		
10 séances	95 € -	1 Séance 10 €

Pack découverte Qi Gong 4 séances 25 €

Adhésion 12 € (particuliers) - 60 € (entreprises) obligatoire quelle que soit la formule choisie pour participer aux activités

Licence fédérale 23,89 € /an obligatoire pour le Qi Gong

Certificat médical obligatoire pour le QI GONG.

Inscription : Toute l'année

Permanence les lundis entre les 2 cours de Qi Gong
06.29.53.25.16. latelierdelilisqg@gmail.com
<http://club.sportspourtous.org/l-atelier-de-li-li-72>
Page Facebook@latelierdeliliqigongsophrologie

N° Registre des Associations : W 723009300
N° SIREN 827 995 515 000 18

L'ATELIER DE Li - Li ©

Cours Collectifs de ZHI NENG QI GONG

Maison de Quartier des Maillets



Vous recherchez une activité physique :
- pour un retour à une activité physique,
- en complément d'une autre activité intense pour récupérer

**Nous proposons une activité physique douce
très bénéfique pour votre santé,
en travaillant selon votre condition physique
Venez faire une séance d'essai !!!**

