

Lieux et horaires Adultes (Tai Chi Chuan / Qi Gong)

St Génies (DOJO)

Lundi de 20h40 à 21h40

Mercredi de 9h à 10h et de 19h à 20h

Villeneuve Les Bouloc (Salle de danse)

Mardi de 20h30 à 21h30

Montastruc la conseillère (Salle du tri postal)

Jeu de 19h30 à 20h30 à 21h30

Montjoire (salle des fêtes)

Mercredi de 20h30 à 21h30

Castelmaurou (DOJO)

Mardi de 15h à 16h / Jeudi de 20h30 à 21h30

Mondouzil (salle des fêtes)

Lundi de 18h40 à 20h10

Senior (*entretien physique*), Lundi de 16h à 17h

Rouffiac Tolosan (Ans vies ages)

Lundi de 09h30 à 10h30

Verfeil (salle En Solomiac)

Mardi de 20h30 à 21h30

Bouloc

Vendredi de 15h30 à 16h30

Enfants Tai Chi Chuan / Jeux d'oppositions

Castelmaurou (DOJO)

Mardi 6-8 ans 17h à 18h / Jeudi 9-11 ans de 17h à 18h

Tarifs

Du 12 septembre 2011 au 30 juin 2012

sauf vacances scolaires

Adultes:

1 heure par semaine :	192 €
2 heures par semaine :	282 €
3 heures et plus par semaine :	382 €
Enfants: 1 heure par semaine :	120 €

Tai-Chi-Chuan Qi – Gong Energie & Harmonie

8, rue des figuiers

31180 Castelmaurou

Téléphone : **06 15 56 53 46**

Messagerie : **energieharmonie@yahoo.fr**

Site internet: **www.enearm.com**

**Respecter l'environnement , ne pas jeter sur
la voie publique**



Nouveau : cours enfants & Bouloc



Tai Chi Chuan

Etre soi même
aujourd'hui, en
pratiquant un
Art millénaire

**Energie & Harmonie
Association multi
activés bien être**

Tai Chi Chuan

Le **Tai Chi Chuan** est une pratique corporelle chinoise ancestrale.

C'est un art martial dit "**interne**" accessible à tous.

Les mouvements de **combat stylisés** s'enchaînent avec **lenteur** et s'effectuent dans la plus grande **détente**.

La pratique régulière du **Tai Chi Chuan** permet une intensification de la circulation de **l'énergie vitale** dans le corps et procure ainsi de multiples bienfaits : Souplesse ,équilibre coordination, souffle mais aussi la mémoire, la concentration.

Permet, au-delà des tensions qui se dénouent de retrouver le **calme intérieur** et une sensation de **plénitude**

Qi Gong

Le **Qi Gong** peut être défini comme gymnastique énergétique de santé destiné à entretenir la vitalité.

Il a une action sur la sauvegarde de la santé, la **fortification** du corps, ralentit le vieillissement, il est **anti-stress**, équilibre les émotions et **apaise** le mental.

Entretenir votre forme en réunissant les mouvements, la respiration et la concentration de l'esprit.

Enfants Jeux d'oppositions

Enjeux de l'activité

Moteur: Gestion énergie ,vitesse d'exécution développement moteur .

Relationnel: Gestion du temps , gestion de l'espace, gestion des différents rôles sociaux .

Cognitif: Analyse ,évaluation ,compréhension , stratégie.

Autres activités

Programme Integre d'Equilibre Dynamque P.I.E.D sénior)

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes.
- Aider à adopter des comportements sécuritaires.
- Améliorer le sentiment d'efficacité à l'égard des chutes.
- Aider au maintien d'une bonne santé des os
- Maintenir une pratique régulière d'activités

Cours séniors d'entretien physique

• Ces cours vous proposent de stimuler et d'entretenir vos capacités musculaires, cardio-respiratoires, de coordination .

• Vous travaillerez en douceur sur vos difficultés, sur des gestes simples de la vie quotidienne

• Les études chinoises et américaines ont démontré que la pratique de Tai Chi permet une diminution d'environ 50% du nombre de chutes chez les séniors et les personnes âgées.

• En pratiquant cette discipline, nous développons entre autres la conscience fine du corps, nous travaillons sur les appuis au sol et la verticalité

