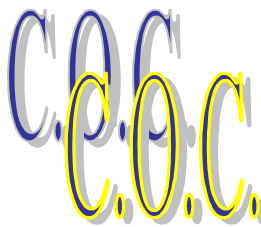


Sections **GYM DOUCE** et **QI GONG**

Agrément DDJS : 95 - 99 - S - 47
Affiliation UFOLEP : 95-183003
Agrément CAF : 95720 U



Club Omnisports
COURDIMANCHE

Siège social :
Mairie de Courdimanche
Rue Vieille St Martin
95800 COURDIMANCHE

Président :
M. Vincent BERAUD
☎ : 01.30.39.28.86
✉ vinceberaud@gmail.com

Site internet :
www.courdimanche-omnisports.fr

Cours **GYM DOUCE-RELAXATION**



Gymnastique de renforcement et d'entretien, travaillant le corps et le souffle, en conscience : muscles et articulations sont stimulés, en lien avec l'équilibre et la coordination. Les pratiques que je vous propose sont à la fois tonifiantes et relaxantes, s'inspirant de plusieurs courants que j'ai expérimentés et enseignés : **Gymnastique d'Entretien, Pilates, Yoga, Stretching, Auto massage (do in), Relaxation.**

Les situations sont variées et ludiques, avec utilisation possible de petit matériel : ballons, balles, élastiques...

La **Relaxation** (diverses méthodes) en dernière partie de cours permet une intégration en profondeur et un réel ressourcement.

- **Jeudi 10h-11h30** : à la MELC (64 bd des chasseurs) Participation annuelle : 200 €
- **Mercredi 18h-19h30** : à la MELC salle 11ab Participation annuelle : 200 €

Prévoir une tenue souple, un tapis de gym et un plaid

Cours d'essai gratuit

Cours **QI GONG**



Le **Qi Gong** est un **Art Énergétique de Santé** d'origine chinoise, qui vise à l'harmonisation entre le corps et l'esprit. Les mouvements lents et harmonieux qui sont enseignés mobilisent notre vitalité et notre souffle. La libération progressive des blocages et tensions permet une circulation plus fluide de l'énergie dans le corps ainsi qu'un apaisement mental et émotionnel.

La pratique régulière du Qi Gong renforce et assouplit, améliore l'équilibre et la coordination. En lien avec les connaissances de la **Médecine Traditionnelle Chinoise** cette discipline s'inscrit dans une démarche préventive : elle aide à stimuler le fonctionnement des organes et amène un soulagement de certaines douleurs.

- **Jeudi 18h-19h30** : à la MELC (64 bd des Chasseurs) Participation annuelle : 200 €

Prévoir une tenue souple, des chaussons souples et un plaid

Cours d'essai gratuit

ENSEIGNANTE : Françoise Urbani **Tel : 06 82 83 59 05** framboise.u@gmail.com
Diplômée en Qi Gong, formée en Gymnastique Douce et Relaxation (école ISTHEME).
Titulaire du CQP (Certificat de Qualification Professionnelle)

Une réduction de 30% sera appliquée pour un 2ème cours hebdomadaire

Reprise des cours : mercredi 8 septembre 2021