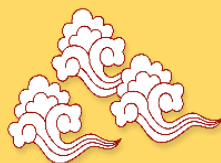


PRATIQUE CORPORELLE A L'EXTERIEUR

EN GROUPE RESTREINT (5 PERSONNES) ET AVEC GESTES BARRIERES *



En ce début 2021 la perspective d'une reprise des activités en salle n'est toujours pas d'actualité. En parallèle à notre offre de cours en visio (Cf <https://www.5a-qigong.com/stages-et-actualites>) et pour répondre à une demande exprimée par de nombreuses personnes, nous proposons une formule permettant le retour aux séances en présentiel à Toulouse, St.Jean et l'Union.

DEUX THEMES D'ACTIVITE AU CHOIX :

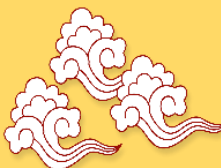
TAIJI FIT : Quand le fitness rencontre le Qigong et le Taiji quan !

Qigong dynamique : Activer la circulation du souffle et du sang pour réchauffer le corps. Auto-massages et percussions. Imitation des mouvements animaux : « Le tigre guette au coin du bois », « la boxe de l'ours », « le vol de la grue »...

Ji ben gong « travail des exercices fondamentaux » : renforcement et assouplissement du corps avec des exercices spécifiques de préparation au Taiji quan. Transformation de la structure interne.

Taiji qigong « Qigong pour le taiji quan » : Coordination des mouvements et représentation du corps dans l'espace. Guider mentalement le souffle qi dans le corps au rythme des mouvements. Eclaircir et canaliser le mental.

Les + : Pratique dynamique adaptée aux températures de saison. Vraies opportunités de progresser techniquement dans la pratique des arts corporels chinois.



QI GONG : Gymnastique chinoise de santé.

Le Qi gong est la gymnastique chinoise de santé. C'est une technique complète et structurée, facilement accessible, qui permet d'agir tranquillement et efficacement sur notre corps et notre mental. Ses deux principaux moyens d'action :

> **Gérer le stress en repositionnant le corps** (développer l'ancrage au sol, le ressenti interne des axes corporels et du centre de gravité) et en libérant progressivement les capacités respiratoires (régulation de l'activité mentale, détente générale).

> **Augmenter la sensation de bien-être corporel** : par la précision et la douceur des mouvements, réduire ou éliminer les inconforts d'ordre digestif, circulatoire, ou articulaire (inclus : vertébraux) ; harmoniser la circulation du Sang et du Souffle pour entretenir la santé.

Les + : Facilité d'accès pour tous. Approche polyvalente permettant l'entretien physique, énergétique et mentale de la personne.

INTERVENANT

Stéphane TROMPE BAGUENARD pratique de Qigong depuis 1987 et le Taiji quan depuis 2006. Enseignant diplômé de Qigong depuis 1995 et de Taiji Roliball depuis 2012 pour l'association 5 ANIMAUX (Depuis 2003. Agrément Jeunesse & Sport / Affiliée FAEMC et FEQGAE).



ORGANISATION

>*Respect des gestes barrière et de la réglementation actuelle concernant la pratique sportive des majeurs : « Dans l'espace public, la pratique auto organisée, ainsi que celle encadrée par un club ou une association, reste possible dans le respect du couvre-feu, avec un retour au domicile à 18h maximum et dans la limite de 6 personnes ». (Source : service-public.fr janvier 2021)

>5 personnes nécessaires pour constituer un groupe : vous pouvez vous inscrire individuellement et participer à la constitution d'un groupe, ou bien vous constituez votre propre groupe avec des personnes de connaissance. Le choix du lieu et des horaires pour les séances se fait en fonction du groupe constitué.

Lieux possibles : Toulouse, L'Union, St.Jean.

Horaires possibles : Du mercredi au vendredi, matin ou AM

La pratique à l'extérieur implique un équipement vestimentaire adaptée. En cas d'intempérie et d'absence de solution de repli, la séance est reportée.

FORFAIT/ PERSONNE : 75€ pour un cycle de 5 séances de 1h15.

INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS : 06 20 94 78 93 5animaux@neuf.fr



www.5a-qigong.com