

YISEISHINDO ART ENERGETIQUE & DE SANTE



L'ART du QI

INSCRIPTION

Il est toujours possible de s'inscrire, même en cours d'année. Les cours sont de "tous niveaux". La progression technique est annuelle. Cette méthode est pour toutes et tous, sans conditions d'âge.

TARIFS :

<i>Licence/assurance</i> (obligatoire) : 35€
<i>Trimestre (à régler en début de trimestre)</i>
De février à mars 2018 (7 cours): 100.00 €
D'avril à juin 2018 (10 cours) : 150.00 €
<i>Semestre (à régler au début du semestre)</i>
De février à juin 2018 (17 cours) : 220.00 €

DEROULEMENT D'UNE SEANCE :

- Exercices respiratoires avec mouvements de base afin de se préparer.
- Etude de la (ou des) technique de TAI CHI en fonction du thème de la séance. Statique et en déplacement.
- Application par deux sous forme "d'opposition à deux" de la (ou des) technique de TAI CHI étudiée. Statique et en déplacement.
- Exercices de QI GONG "thérapeutique" en fonction de la saison.
- Etirements doux du type stretching en coordination avec la respiration et la visualisation (la pensée).

Horaires

Le lundi de 9H00 à 10H 15.

Par la suite, en fonction de la demande le mercredi de 19H00 à 20H15 et de 20H15 à 21H30.

Tenue

- Tenue souple en haut comme en bas.
- Pieds nus ou chaussure du type TAI CHI ou TAE KWENDO semelles blanches si possible pour le parquet (à décathlon).
- Prévoir une bouteille d'eau.
- Prévoir un haut plus chaud pour le retour au calme.

- Par la suite vous pourrez commander la tenue de TAI CHI du club, en soie. Il faut compter 50€ pour la tenue complète.

NB : Aucune séance gratuite, car l'attention du professeur est la même pour tous. Coût de la séance pour essayer : 15€.

L'Enseignant

- Instructeur YISEISHINDO (France). Diplômé de l'Académie de YISEISHINDO France. Académie reconnue au niveau Européen.
- Instructeur des méthodes de Body Building, Fitness et Cardio Training. Diplôme international (Fédération Internationale de Body Building, Fitness et Cardio Training – Canada). Reconnue par 172 pays et autant de comités olympiques.
- Praticien et formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Adresse

61, rue Arthur SNAPS 1390 PECROS (Grez Doiceau) – Centre MONDOO.

Itinéraire (route principale en travaux).

- Sortir de GREZ DOICEAU et prendre la direction ARCHENNE – BOSSUT – PECROT.
- Direction ARCHENNE.
- 2 KM jusqu'à la ligne de chemin de fer, que l'on traverse.
- Longer sur la droite la ligne de chemin de fer sur 1.100 km.
- Au croisement prendre à droite direction PECROT. Vous allez passer sur votre gauche le café du Val Fleuri.

- A 1,100 KM, passer sur votre droite sous le pont de chemin de fer. Et immédiatement après prendre la 1^{ère} à gauche.
- Faire 750 m et prendre à droite direction BOSSUT.
- Vous attaquez une belle côte sur 650 m, des maisons de chaque côté. Vous arrivez à gauche au **centre MOONDO**.