



Association Qi-Nergie - Qi-Gong

64 rue Jean Bernard

55000 BAR LE DUC

Tel : 06 64 87 29 90

Courriel : contact@qi-nergie.jamest.fr

Site : <http://qi-nergie.jamest.fr>

Formulaire d'inscription Qi Gong Année 2018-2019

Information pratiques - cours :

Intervenant(e) : Isabelle JAMIN (Naturopathe / 3^{ème} année professorat Qi-Gong)

Niveau requis : le Qi-Gong est ouvert à toutes et à tous. Gym douce permettant d'être pratiquée sans contre-indication.

Jours et horaires : Tous les mardis (y compris vacances scolaires hors Juillet / Août)

Calendrier disponible sur le site de l'association : <http://qi-nergie.jamest.fr>

- Créneau Midi : de 12h15 à 13h30

- Créneau Soir : de 18h30 à 19h45

Lieu : Centre Social Ville - Haute (Salle 1^{er} étage).

36 rue des Ducs de Bar, 55000 Bar le Duc

Tarifs et règlement :

Adhésion association Qi-Nergie: 10,00 €

Cotisation annuelle 150,00 €

Le règlement s'effectue en une fois pour l'année, ou en trois chèques donnés lors du premier cours :

1^{er} chèque : 60 € (encaissé immédiatement)

2^{ème} chèque : 50 € (encaissé au 31 Octobre 2018)

3^{ème} chèque : 50 € (encaissé au 31 Janvier 2019)

Ces chèques sont à libeller à l'ordre de : « Qi-Nergie – Qi-Gong »

NOM : _____ Prénom : _____

Courriel : _____ Tel : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

La cotisation annuelle comprend la participation au cours hebdomadaire ainsi qu'à l'assurance.

- Autorisation du droit à l'image : j'autorise de me faire photographier par l'association ou par un journaliste dans le cadre des activités de Qi Gong et à utiliser les photographies sur différents supports de communication...

Fait le : _____ à _____

Signature obligatoire :



Association Qi-Nergie - Qi-Gong

64 rue Jean Bernard

55000 BAR LE DUC

Tel : 06 64 87 29 90

Courriel : contact@qi-nergie.jamest.fr

Site : <http://qi-nergie.jamest.fr>

Informations sur Qi-Nergie et le Qi-Gong (Tous les détails sur <http://qi-nergie.jamest.fr>)

L'association :

De 2010 à 2016 -> Connu sous le nom « Corps et Souffle Qi-gong »

En 2016 -> L'association change de nom et devient « Qi-Nergie - Qi-Gong »

Président :	Thierry VESTIER
Vice-présidente :	Isabelle JAMIN
Secrétaire :	Chantal PEROTIN
Trésorier :	Stéphane KANNENGIESSER
Trésorier Adj.	Patrice PEROTIN

Le Qi-Gong :

C'est Quoi ?

Qi signifie "Energie, souffle vital" tandis que Gong ramène à des notions de "Méthode, Exercice, accomplissement".

QI GONG: POUR QUI ?

Les exercices pratiqués ne fatiguent pas le corps. N'importe qui peut pratiquer sans aucune contre-indication. Le Qi Gong s'adresse à tous les publics. Le handicap physique ou mental ne sont pas des obstacles à la pratique du Qi Gong. Pour les femmes enceintes ou les personnes âgées, il est simplement conseillé de pratiquer avec un professeur qualifié.

QI GONG: POUR QUOI ?

Pour apprendre à se détendre, pour des raisons de santé ou simplement pour entretenir son corps : Accessible à tous, le Qi-Gong permet, petit à petit, de prendre conscience de chaque partie de son corps. Les enchaînements de mouvements développent la coordination, la souplesse et le tonus musculaire. Les techniques respiratoires et les mouvements souples stimulent une relaxation profonde.

Pour pratiquer :

De vêtements souples et confortables...

Un tapis de sol.

Autour du Bien-Être :

En 2014, Isabelle JAMIN et Chantal PINARD-SOURDEVAL créent une série d'ateliers visant à apporter les clés, moyens et méthodes du bien être au quotidien.

Cette action devient « Objectif Bien-Être » et signe cette année sa 4^{ème} édition (2018-2019) sous le thème :

« **Autour des plantes**  **et des plantes**  ».

Vous pouvez d'ores et déjà parcourir le programme des 7 ateliers de cette nouvelle édition sur notre site dédié : <http://objectifbienetre.jamest.fr>.