

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## TARIF 2019 2020

A renvoyer à : Dominique Collardey  
41 chemin du Solberg  
68140 Munster

Je m'inscris au cours du : (précisez)

- Lundi Qi Gong
- Mardi Qi Gong
- Mardi Tai Ji Quan
- Mercredi Qi Gong
- Mercredi Tai Ji quan
- Jeudi Tai Ji Quan

Je verse 50€ d'arrhes par chèque à l'ordre de Dominique Collardey.

Nom :  
Prénom :  
Date de naissance :  
Adresse :

N° tel:

Adresse-email :

Fait à la date du :  
Signature



**Deux systèmes d'inscription**, (après un cours d'essai gratuit) :

- à l'année à tarif **préférentiel**, paiement en 1 règlement ou 3 chèques encaissés en octobre, novembre et décembre

- **au trimestre**, dans la limite des places disponibles payable à chaque début de trimestre avec un supplément de 30 euros par trimestre (septembre, décembre, mars)

**Toute inscription est définitive.** Aucune absence au cours ne peut donner lieu à un remboursement.

Cependant un élève inscrit à un cours pourra, en cas d'absence, venir exceptionnellement sur un autre cours à condition d'en avoir fait la demande préalablement.

Si vous êtes motivés, vous avez accès sans supplément à tous les cours de la même discipline à condition d'en avoir fait la demande préalablement.

**Réduction** de 50 euros pour les couples ainsi que pour les personnes s'inscrivant à la fois au Qi Gong et au Tai Ji Quan.



**Dominique COLLARDEY**  
**Kinésologue**

41, chemin du Solberg  
68140 MUNSTER

Téléphone : 03 89 77 51 50/06 47 70 17 19  
Messagerie : domi.collardey@orange.fr  
Site : dominiquecollardey.fr  
Blog : lesouffleduqi.com



**Dominique COLLARDEY**  
**Kinésologue**  
**RENTRÉE 2019**

# Tai Ji Quan Qi Gong Méditation

Cours et ateliers

Munster  
Colmar  
Ingersheim



TÉLÉPHONE : 03 89 77 51 50

# LE TAI JI QUAN ET LE QI GONG

Le **Tai Ji Quan** est un art martial chinois, basé sur le développement de la maîtrise de soi. L'apprentissage d'un enchaînement de mouvements, lents, fluides et continus, permet d'améliorer sa mémoire, son équilibre, une meilleure perception de son corps en favorisant une meilleure circulation de l'énergie... Mes cours de Tai Ji Quan débutent toujours par des exercices de Qi Gong.

Le **Tui Shou**, les mains collantes, est une pratique à deux qui permet de comprendre les principes du Tai Ji Quan : travail d'écoute, de coller, d'adhérer, de suivre et de transformer sont développés.



*« Il s'agit de pratiquer le Tai Ji Quan comme si on était avec un adversaire et le Tui Shou comme si on était seul. »*

Le **Qi Gong** est une pratique chinoise de santé dont le but est l'amélioration globale du bien être dans toutes ses dimensions: travail sur le souffle, automassages, harmonisation. Le Qi Gong n'est pas que technique c'est aussi un travail sur soi, écoute de son propre rythme, des mouvements internes, prise de conscience des sensations développées pendant la pratique c'est à un voyage vers la connaissance de soi auquel le Qi Gong vous invite.

*« On ne pratique pas le Qi Gong c'est le Qi Gong qui nous pratique » Liu Dong*

## Reprise des cours Lundi 16 septembre 2019

	Munster		Colmar	Ingersheim
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Qi Gong et méditation</b>	18h15 19h45			
<b>Qi Gong</b>		18h15 19h15	8h45 9h45	
	Tous niveaux			
<b>Tarifs</b>	190 €	190 €	195 €	
<b>Tai Ji Quan</b>		19h30 21h30	9h45 11h45	18h00 20h00
<b>Epée</b>		21h30 22h00		
	Tous niveaux			
<b>Tarifs</b>		261 €	298 €	298 €

**A ajouter :** La cotisation à l'association Arts Harmonie de Colmar et un certificat médical d'aptitude à la pratique du Tai Ji Quan et/ou du Qi Gong

## ATELIERS:

### Tui Shou et applications martiales

Samedi de 9h00 à 11h00

Tous niveaux

Atelier 10€

### Armes samedi de 11H00 à 12H00

Pré requis 1ère partie du Tai Ji Quan Atelier 10€

Dates des ateliers : à la rentrée

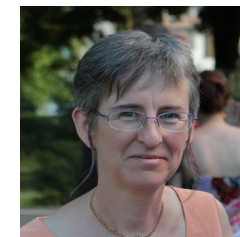
### Lieu des cours :

**Munster** Qi Gong et Tai Ji Quan au sous sol de la salle des fêtes

**Colmar** au gymnase Anne Frank 5 rue de Berne

**Ingersheim** au COSEC 15 route de Turckheim

## DOMINIQUE COLLARDEY



Éducatrice sportive, titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle en Arts Martiaux Chinois Internes (3ème DUAN en Tai Ji Quan et 4ème DUAN en Qi Gong).