

QI GONG

Le Qi Gong, gymnastique traditionnelle chinoise, est fondé sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Il permet à chacun de prendre conscience de ses propres ressources, de les mobiliser pour entretenir sa santé, c'est une branche importante du Yang Shen ou art de nourrir la vie .

Des séries d'exercices issues de différentes méthodes sont proposées avec un travail spécifique adapté à chaque saison.

- Le cours est animé par Jacqueline Schwartz, élève de Song Arun, Association Arts Harmonie Colmar.

Diplômée de l'ITEQG, dirigé par Bruno Rogissart et de l'école des Temps du Corps dirigée par Madame Ke Wen

Trois cours sans distinction de niveau. Durée du cours 1h15. Dès le lundi 7 septembre et le mardi 8 septembre

- **Lundi 18h45-20h**
- **Mardi 8h30-9h45**
- **Mardi 10h-11h15**

TAI JI QUAN

Méditation en mouvement, art martial interne, technique de relaxation et de concentration, le Tai Ji Quan développe l'unité de la personne. Les bienfaits s'en ressentent sur le plan physiologique en assurant un meilleur équilibre corporel et un contrôle du souffle, mais aussi sur le plan psychique en développant des qualités de concentration, confiance en soi et calme. Le Tai Ji Quan c'est enfin un plaisir réel, une gestuelle d'une grande beauté, l'accomplissement de l'harmonie du corps et de l'esprit. Discipline complète, il peut être pratiqué par tous, c'est un art qui exige une pratique régulière et assidue, il contribue ainsi à l'exercice et l'entretien de la mémoire. Chaque séance commence par une pratique issue du **Qi Gong** ,

- Perfectionnement du grand enchaînement de l'école Chen Liang Chao en 81 mouvements, style Yang pour les élèves les plus anciens
- Apprentissage d'une forme courte pour l'initiation des débutants, à disposition des élèves confirmés
- Pratique du Tui Shou ou poussée des mains : ce travail à deux permet de mieux appréhender la qualité martiale du Tai Ji Quan.

Le cours est animé par Jacqueline Schwartz, élève de Song Arun, Association Arts Harmonie Colmar.

- **Mardi 18h30-20h : initiation et perfectionnement dès le mardi 8 septembre**

ATELIER MEDITATION : le samedi matin de 8h 30 à 9h 15 une fois par mois
1ère séance le **samedi 19 septembre**