

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## TARIF 2023 2024

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

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**  
Entreprise Individuelle

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



**Dominique COLLARDEY**  
Kinésologue

RENTRÉE 2023

# Tai Ji Quan Qi Gong Méditation

Cours et stages

Munster  
Colmar



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 18 septembre 2023

	Munster		Colmar
	Lundi	Mardi	Mercredi
Qi Gong et méditation	18h15 19h45		
Qi Gong		18h15 19h15	8h45 9h45
	Tous niveaux		
Tarifs	200 €	200 €	200 €
Tai Ji Quan		19h15 21h15	9h45 11h45
Épée/ bâton court		21h15 21h45	
	Tous niveaux		
Tarifs		270 €	300 €

**A ajouter :** La cotisation à l'association Arts Harmonie de Colmar

### LIEU DES COURS :

**Munster** Qi Gong et Tai Ji Quan

Soit le sous sol de la salle des fêtes (avant travaux)

Soit salle de la Laub le lundi

Soit le pavillon Est de l'école primaire le mardi

**Colmar** Qi Gong et Tai Ji Quan

au gymnase Anne Frank 5 rue de Berne

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).