

Les cours de notre association

## Cours de Yoga

Le tarif pour une année complète est de 200€.

Horaires et Lieux de pratique

Studio SANA : [www.sanapilates.fr](http://www.sanapilates.fr)

9 allée des Coquelicots  
44240 La chapelle sur Erdre

Vendredi : 18h00 - 19h00

Possibilité d'ouvrir un nouveau créneau si besoin en fonction du nombre d'inscrit.



Renseignements

Stéphanie : 06 09 23 72 26

## Cours de Gym Tonic

Le tarif pour une année complète est de 180€.

Horaires et Lieux de pratique

Les lundis de 19h45 à 20h45  
au centre socioculturel du bout des Landes  
12 rue de Concarneau à Nantes



Renseignements

Aurélia : 06 95 79 90 58

Les cours d'une heure sont dispensés par des professeurs expérimentés et diplômés. L'ambiance est conviviale et familiale et chacun y a sa place.

Des stages et animations vous sont proposés en cours d'année

Venez nous rejoindre !

Le tarif pour une année complète est de 180€

## Cours de Qi Gong

### Lieux et Horaires de pratique

Chez **COETHIC** <https://coethic.fr/>

31 rue leinster

44240 La chapelle sur Erdre

- Qi Gong : Mardi : 19h00 - 20h00

- Qi Gong : Samedi : 10h00 - 11h00

Centre socioculturel bout des landes

12 rue de Concarneau Nantes

- Qi Gong : Lundi : 18h30 - 19h30

- Qi Gong : Mercredi : 19h00 - 20h00

- Qi Gong Martial : Mercredi : 20h00 - 21h00

**La Mano** 3 rue Eugène Thomas

arrêt de tram ligne 2-Chêne des Anglais Nantes

- Qi Gong Vendredi : 17h00 - 18h00

- Qi Gong Vendredi : 18h15 - 19h15

- Qi Gong Confirmés Vendredi : 19h30 - 20h30

**La Maison des Scouts de France**

7 rue de la bavière La Chapelle sur Erdre

- Qi Gong : Mardi : 10h00 - 11h00

### Thouaré sur Loire

**Salle Odette PUJOL**, rue des écoles

- Qi Gong : jeudi 10h30 - 11h30

- Qi Gong : jeudi 11h30 - 12h30

**Salle Evolution**, rue de la Maurienne

- Qi Gong : vendredi 20h - 20h45

- Qi Gong : vendredi 20h45 - 21h30

<https://biendanssoncorpsespiritvitalite.wordpress.com/>

# Bien dans son Corps

Esprit



Vitalité

Corps

## Cours de Qi Gong

Arts énergétiques  
Internes et externes

Renseignements



Maurice : 06 12 56 88 54



[biendanssoncorps.cev@gmail.com](mailto:biendanssoncorps.cev@gmail.com)

Séance d'essai et inscription  
toute l'année



## Les Professeurs de Qi Gong



Maurice



François



Aurélia



Véronique



### Explications des Professeurs.

Le Qi Gong vise à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps. Il stimule le fonctionnement organique et vise, au plus profond de nous-mêmes, à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité. C'est une voie de santé qui harmonise l'esprit et le corps.

**L'objectif est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer**, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Cette pratique aide chacun d'entre nous à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire. Et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires au bon équilibre psychique.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements dynamiques ainsi que des postures statiques, la respiration et la concentration de l'esprit, pour faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et enrichir l'énergie vitale. Le Qi Gong est accessible à tous, à tout âge de la vie.

### Il n'y a pas de recherche de performance !

Chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités. Les différentes méthodes combinent, chacune à sa manière et selon ses objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Cette pratique aide chacun d'entre nous à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire. Et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires au bon équilibre psychique et physique.

Le public de notre association est composé d'hommes et de femmes de tous âges, de 16 à 96 ans.

Le Qi Gong vise à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé et à l'équilibre émotionnel.

### En Résumé.

Une pratique régulière de ces gestes lents et fluides vous apportera :

- Détente musculaire
- Renfort des muscles et tendons
- Assouplissement des articulations
- Prise de conscience du schéma corporel
- Stabilité
- Calme intérieur et apaisement
- Equilibre des organes vitaux : cœur, poumons, foie, rate et reins
- Renfort de votre énergie

Le **Qi Gong** travaille sur l'harmonie de trois éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit, la conscience. Le Qi Gong fait partie des trésors de la culture chinoise. Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois : « **Qi** », qui se traduit par souffle, énergie et « **Gong** », qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché. Son histoire de plus de 3 000 ans est liée au développement de ses grands courants, comme le taoïsme, le bouddhisme, la médecine traditionnelle chinoise et les arts martiaux traditionnels.

### Comment pratiquer le QI GONG ?

Une tenue décontractée et ample est préférable pour être à l'aise dans l'exécution des mouvements. Pour être en harmonie avec l'esprit Yin et Yang, nous portons généralement un haut de couleur blanche et un pantalon fluide noir. En fonction du sol, nous pouvons pratiquer en chaussures à semelle souple et fine ou pieds nus.

### Bien dans son Corps

Corps-Esprit-Vitalité

