

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Séné	Camors / Baud	
12h15 Qi gong DAC Academy Pouffanc		
17h30 Qi gong <u>adapté sur chaise</u> Maison des associations	17h45 Qi gong Collège M. Martin - Baud	
18h45 Qi Gong Maison des associations	19h15 Qi gong Lann Mareu Camors	19h Qi gong Scaouët - Baud
20h15 Taï chi Kerviche Moustérian	20h30 Taï chi Lann Mareu Camors	

Adhésion + cours : Séné 232€ // Camors/Baud 202€
Règlement possible en plusieurs chèques,
en chèques vacances et tickets sports.

Pré-inscription - Saison 2019-2020

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Cours choisi : _____

Date et signature



Janig H elaine

Enseignante de Qi Gong,
Taï chi et Danse libre.
Thérapeute par le
mouvement et les arts expressifs.

- * Titulaire du CQP Animatrice sportive AG2E
- * Diplômée en Qi Gong et méditation
par les Temps du Corps   Paris
- * Membre du Réseau France Qi gong
- * Certifiée en Life/Art Process
par l'Institut Tamalpa Californie
- * En formation « Sport-Santé »
avec l'ARS Agence régionale pour la santé

Le Phoenix Rouge Association Loi 1901

L'association a pour objet de promouvoir les
pratiques corporelles et vocales dans une optique
de bien-être et de développement personnel.

Elle développe des activités sur 2 p les   Camors/Baud
et à Séné, en été sur la Presqu' le de Rhuys et plus
largement dans le Morbihan.

Des interventions personnalis es sont possibles dans
d'autres lieux, sur demande, en Qi gong, Taï chi,
danse-thérapie, mouvement expressif...

Contact

5 rue de l'étoile – 56330 Camors
4 rue Perh Bras – 56860 Séné
assoilephoenixrouge.wordpress.com
assoilephoenixrouge@gmail.com
06 51 76 60 01



Qi gong Taï chi



Méditation

Programme

Association

Le Phoenix Rouge

2019-2020

Qi gong

Art énergétique chinois



Le Qi Gong est une pratique de bien-être et de santé, accessible à tous.

Elle consiste à pratiquer des séries de mouvements lents et fluides, harmonisés avec la respiration.

Une pratique régulière apporte la détente physique, l'apaisement émotionnel et le calme mental.

Considéré comme une branche de la médecine chinoise, le Qi Gong agit sur les trajets des méridiens et les fonctions des organes et améliore ainsi la circulation du « Qi » (énergie) et la vitalité.

Des pratiques pour mieux respirer, faire une pause et se poser... mieux se connaître, se recentrer et s'équilibrer.

Méditation

La voie du calme



STAGES thématiques

à la matinée ou à la journée

- Mobilité et confort du dos
- Ancrage
- Equilibre
- Respiration
- Fluidité
- Méditation
- Mouvement expressif

Retrouvez les dates sur notre site toute l'année

Tai chi

Art martial interne

Le Tai chi chuan de style Yang allie l'esprit des arts martiaux et le travail énergétique interne. « Méditation en mouvement » la pratique du Tai Chi vous guide vers une profonde sérénité.



Cours d'été JUILLET - AOÛT

Qi gong et Méditation sur les plages

Réveil du corps & Réveil énergétique

- Arzon
- Saint Gildas
- Sarzeau - Saint Jacques
- Sarzeau – Roaliguen

Cours privés sur demande