



QI GONG

PAR BRIGITTE CLOAREC



SAISON 2018-2019
info@atelierdushen.fr
www.atelierdushen.fr
06 87 14 73 81

LE QI GONG (en chinois "Chi" "Kong" > travail de l'énergie) est l'un des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est issu de cette globalité Corps-Esprit, de la relation entre tout ce qui nous fait, dans l'intention de prévention, de l'entretien de la santé.

Les mouvements proposés ont pour but, entre autres, d'enrichir cette notion spécifique de l'énergie pour nourrir les principaux organes selon la MTC : Cœur, Rate, Poumons, Reins, Foie, en lien avec les méridiens. La pratique évolue au fil des saisons/éléments.

Le premier objectif est que tout circule bien, partout où il faut, en nourrissant les tissus, les organes, en éliminant ce qui a besoin de l'être afin de sentir plus de Vitalité, plus de souplesse en mettant en relation harmonieuse toutes les parties du corps.

Cette pratique "douce" dans le sens de respecter ce que nous pouvons faire, sans performance à atteindre, va nous accompagner par la respiration, une attention constante, vers notre ressenti intérieur.

C'est la relation entre l'intérieur et l'extérieur qui compte. L'idée de l'unité est abstraite au départ, c'est quelque chose qui se construit petit à petit... Pour certaines personnes, ça sera de mieux intérioriser, et pour d'autres de mieux extérioriser selon son orientation, selon son besoin dans sa vie, tout en reliant les deux... Nous reprenons alors confiance, nous trouvons quelque chose de plus essentiel dans notre vie, en reliant l'intérieur et l'extérieur. Le Yin et le Yang s'unissent...

La pratique collective est enrichissante, sans comparaison/jugement, dans l'humilité, la joie tranquille, pour retrouver une sensation de liberté enfouie dans notre corps et qui ne demande qu'à s'épanouir !

Dans cette fluidité nous ressentons cette vie qui circule dans notre corps, qui nourrit tous les tissus, les organes, les muscles, les tendons, les articulations, la lymphe, le sang... diminue les différents processus inflammatoires, renforce le système immunitaire, libère les tensions, favorise le calme et le relâchement pour s'en porter... que mieux !

L'important est déjà de se retrouver en soi-même, de reprendre confiance, et de prendre soin de nous... c'est vraiment la base ! Nous sentons alors que nous avons plus d'énergie simplement parce qu'elle circule mieux. C'est une pratique qui nous accompagne, en renforçant à chaque instant, cette sérénité afin qu'elle transparaisse dans notre vie quotidienne...

INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE SITE : www.atelierdushen.fr

• Enseignante de Qi Gong > Brigitte Cloarec

- Praticienne de Shiatsu, certifiée FFST
- Praticienne de Wüo Tai®, certifiée FEWT

CERTIFICATION DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE
FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS
ALS/AGEE/EPMM/2015/0457
ARTS ÉNERGÉTIQUES - QI GONG
CARTE PROFESSIONNELLE : 07816ED0047

ATELIERS PONCTUELS DE QI GONG POUR LA FEMME (2h ou 3h, sam. ou dim.)

Il a été conçu par Mme Liu Ya Fei du Centre National de Qi Gong de Beidaihe (Chine), en tenant compte des spécificités du corps et de l'énergie de la femme.

Il travaille en particulier sur les aspects Yin : douceur, ouverture et fluidité. Il libère et régularise des méridiens spécifiques par des mouvements fluides et une respiration harmonieuse en conscience du corps.

- Il évacue les tensions, joue un rôle de prévention, stimule l'énergie vitale
- apaise la vie émotionnelle,
- vise à réguler les fluctuations hormonales, et à mieux vivre les différents passages de la vie de la femme.

Il peut être pratiqué par toutes les femmes, quel que soit leur âge.

La liaison poétique et énergétique qu'offre ce Qi Gong autour de la sphère féminine est aussi une de ses grandes qualités, dans la fluidité...

Contactez-nous pour les jours/horaires des ateliers



EN GROUPE > POUR TOUTES & TOUS

• COURS HEBDOMADAIRES DE QI GONG D'1H

Mardi : à 9h15 ; à 10h30 ; à 17h45 ; à 19h

Mercredi : à 9h15 ; à 10h30 ; à 18h45 ?* ; à 20h

Jeudi : à 18h15 ; à 19h30 **Vendredi** : à 11h

*D'autres horaires peuvent être créés selon la demande avec un minimum de 8 personnes.

Pas de cours pendant les vacances scolaires > Voir le détail des vacances/jours fériés, et autres infos dans le bul. d'inscription. et les cond. générales...

Inscription annuelle : 350€ > 1 cours hebdomadaire d'1 heure.

Du 11 septembre 2018 au 28 juin 2019 > 34 cours

> Paiement à l'inscription : soit en 3 chèques de 150€, 100€, 100€. Encaissement : janvier, mars et mai 2019

> Paiement à l'inscription : soit en 4 chèques : 100€, 100€, 80€, 70€. Encaissement : novembre 2018, février, avril et juin 2019.

La pratique des cours hebdomadaires de Qi Gong, pour toutes & tous, évolue au fil des saisons autour des 5 éléments et des organes selon les concepts extrêmes-orientaux : **Automne/Métal > Poumons, Hiver/Eau > Reins, Printemps/Bois > Foie, Été/Feu > Cœur, Été indien/Terre > Rate.** Régulièrement, des marches de Qi Gong sont proposées > Xi Xi Hu, ainsi que des temps de relaxation, d'assise méditative, et différents ateliers au fil de l'année, comme **le Qi Gong autour de la sphère féminine, voir l'encadré gris, ci-dessus...**

INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE SITE : www.atelierdushen.fr

Le Qi Gong n'a pas vocation à se substituer à un traitement médical.

BULLETIN D'INSCRIPTION ET CONDITIONS GÉNÉRALES EN PAGES SUIVANTES.

QI GONG BULLETIN D'INSCRIPTION SEPT. 2018 À JUIN 2019

Merci de prendre le temps de lire en page 3 les conditions générales d'inscription et de les signer ainsi que la page 4.

Renouvellement d'inscription
Nouvelle inscription
Par quel contact êtes-vous venu(e) ?
.....

*La pré-inscription/renouvellement faite en juin deviendra une inscription ferme au 7 septembre 2018. Contactez Brigitte Cloarec avant le 7 septembre si au final vous ne souhaitez pas confirmer votre renouvellement d'inscription.
Pour une nouvelle inscription, elle sera ferme après le 2^e cours suite à votre pré-inscription de juin ou de septembre 2018.*

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. fixe : Tél. portable :

Mail (que vous consultez) :

Certificat médical joint et/ou Attestation resp. civile Date de naissance :

QI GONG COURS HEBDOS

Ces horaires sont maintenus s'il y a au moins 8 personnes inscrites par cours.

MARDI 9H15 <input type="checkbox"/>	MARDI 10H30 <input type="checkbox"/>	MARDI 17H45 <input type="checkbox"/>	MARDI 19H <input type="checkbox"/>
MERCREDI 9H15 <input type="checkbox"/>	MERCREDI 10H30 <input type="checkbox"/>	MERCREDI 18H45 ? <input type="checkbox"/>	MERCREDI 20H <input type="checkbox"/>
JEUDI 18H15 <input type="checkbox"/>	JEUDI 19H30 <input type="checkbox"/>	VENDREDI 11H <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>

Forfait de 350€ à régler en totalité lors de l'inscription annuelle > **34 cours** : du 11 sept. 2018 au 28 juin 2019

> soit en 3 chèques de 150€, 100€, 100€, Encaissement : janvier, mars et mai 2019.

> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 80€, 70€. Encaissement : nov. 2018, février, avril et juin 2019.

Chèques à l'Ordre de Brigitte Cloarec. Des décalages d'encaissement sont possibles...

Pas de remboursement en cours d'année sauf pour maladie grave uniquement avec impérativement un certificat médical fourni dans le mois de l'arrêt des cours.

Certificat médical à apporter impérativement dans le mois d'inscription et/ou Attestation responsabilité civile. Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville.

*Les cours de Qi Gong manqués pourront être éventuellement rattrapés dans le trimestre en cours, **UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES** à un autre jour/horaire.*

PAS DE GARANTIE DE RÉCUPÉRATION.

Les cours suivent le calendrier scolaire, avec quelques modifications en avril/mai 2019 :

Pas de cours > du lundi 22 octobre au lundi 5 novembre 2018 ;

Pas de cours > du lundi 24 décembre 2018 au lundi 7 janvier 2019 ;

Pas de cours > du lundi 25 février au lundi 11 mars 2019.

Modification pour les vacances de Printemps/Pâques où il y aura cours la première semaine des vacances, après le week-end de Pâques (20-21-22 avril 2019) du mardi 24 avril au vendredi 26 avril.

Pas de cours > du mardi 30 avril au vendredi 3 mai.

La deuxième semaine des vacances se fera à la suite du vendredi 3 mai :

Pas de cours > du mardi 7 mai (férié) au vendredi 10 mai.

Pas de cours > le jeudi 30 mai (férié) et le vendredi 31 mai > Pont de l'Ascension

Voir aussi les Conditions générales d'inscription en page 3 ainsi que la page 4.

Date : Signature :

Précisez, si possible, au dos de cette feuille, les opérations que vous avez subies, les traitements en cours, les différentes douleurs que vous avez, et les différents maux que vous rencontrez dans votre quotidien, Merci. (Discrétion assurée).

Merci de préciser également si c'est votre première expérience de Qi Gong et/ou si vous avez déjà pratiqué un autre Qi Gong (lequel ?) et depuis combien de temps, ou une autre pratique énergétique comme le Tai Chi Chuan, du Yoga, de la Relaxation, de la Sophrologie, de la Méditation. Recevez-vous de temps en temps des séances d'ostéopathie, d'acupuncture, de Shiatsu, ou autre ?

Quelle est votre motivation pour pratiquer le Qi Gong ?

QI GONG CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX COURS > 2018-2019

Les présentes conditions générales s'appliquent pour les cours de Qi gong à l'Atelier du Shen, 141 BIS rue Louise Michel à Sartrouville.

Merci de ne jamais vous garer devant le portail du 141 rue Louise Michel au risque d'avoir des ennuis avec le voisin et moi aussi !

Si vous ne trouvez pas de place tout près, vous pouvez aller un peu plus bas dans les 2 rues perpendiculaires ou encore un peu plus bas sur la place du marché Debussy à gauche, et à droite.

Disque bleu à disposition à l'Atelier du Shen.

Soyez attentif à vous garer en-dessous du 141 bis rue Louise Michel où les zones bleues sont limitées à 1h30, car au-dessus elles sont limitées à 15' pour la Boulangerie.

• QI GONG

Les cours hebdomadaires débuteront les mardi 11, mercredi 12, jeudi 13 et vendredi 14 sept. 2018. Ils se termineront les mardi 25, mercredi 26, jeudi 27, et le vendredi 28 juin 2019.

1 Cours hebdomadaire, d'1heure > 34 cours.

Pour une inscription en cours d'année, un cours d'essai gratuit est possible sur demande auprès de l'enseignante.

Un certificat médical doit être fourni dans le mois qui suit l'inscription indiquant que la personne inscrite "ne présente aucune contre-indication à la pratique du Qi Gong"

et/ou une Attestation responsabilité civile remplie et signée > Voir en page 4

Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville, ainsi que dans le local.

Pas de remboursement en cours d'année sauf pour maladie grave uniquement avec impérativement un certificat médical fourni dans le mois de l'arrêt des cours.

Le forfait de 350€ devra être réglé en totalité lors de l'inscription annuelle pour la saison sept. 2018 à juin 2019 > soit en 3 chèques de 150€, 100€, 100€. Encaissement : janvier, mars et mai 2019.

> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 80€, 70€. Encaissement : novembre 2018, février, avril et juin 2019.

Des décalages d'encaissements pourront avoir lieu...

Les cours manqués pourront être éventuellement rattrapés dans le trimestre en cours, **UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES à un autre jour/horaire.**

PAS DE GARANTIE DE RÉCUPÉRATION.

Les cours suivent le calendrier scolaire, avec quelques modifications en avril/mai 2019 :

Pas de cours > du lundi 22 octobre au lundi 5 novembre 2018 ;

Reprise des cours les mardi 6, mercredi 7, jeudi 8 et vendredi 9 nov. 2018.

Pas de cours > du lundi 24 décembre 2018 au lundi 7 janvier 2019 ;

Reprise des cours les mardi 8, mercredi 9, jeudi 10 et vendredi 11 janvier 2019.

Pas de cours > du lundi 25 février au lundi 11 mars 2019.

Reprise des cours les mardi 12, mercredi 13, jeudi 14 et vendredi 15 mars 2019.

Modification pour les vacances de Printemps/Pâques où il y aura cours la première semaine des vacances, après le week-end de Pâques (20-21-22 avril) du mardi 24 avril au vendredi 26 avril.

Pas de cours > du mardi 30 avril au vendredi 3 mai.

La deuxième semaine des vacances se fera à la suite du vendredi 3 mai :

Pas de cours > du mardi 7 mai (férié) au vendredi 10 mai.

Reprise des cours les mardi 14, mercredi 15, jeudi 16 et vendredi 17 mai 2019.

Pas de cours > le jeudi 30 mai (férié) et le vendredi 31 mai > Pont de l'Ascension

La décision d'ouverture, de fermeture et d'horaire d'un cours pendant l'année scolaire, est laissée à la seule initiative de l'enseignante.

Date, suivie de la mention "lu et approuvé"

Signature

Commentaires :

ATTESTATION > SAISON 2018-2019

CONDITION PHYSIQUE ET RESPONSABILITÉ CIVILE

POUR LA PRATIQUE HEBDOMADAIRE

DE **QI GONG**

À L'ATELIER DU SHEN,

141 bis rue Louise Michel, 78500 Sartrouville,

Je soussigné(e) _____

demeurant _____

certifie être dans un état physique me permettant de pratiquer les cours de Qi Gong hebdomadairement.

Je participe à ces cours sous ma propre responsabilité, et m'engage à ne pas me retourner contre Brigitte Cloarec, en cas de blessure ou problème physique dès l'entrée au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville ainsi que dans le local.

Fait à Sartrouville, le

pour faire valoir ce que de droit.

Signature