Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs,

Suite à de nombreuses demandes, nous organisons à **CHAVILLE** des cours réguliers de : **QI GONG** (gymnastique énergétique traditionnelle chinoise de relaxation, remise en forme et longévité) **niveau débutant,** **tous les MERCREDIS de 19h à 20h30 à partir du 2 Octobre 2024** à l’adresse suivante :

 **ESPACE QI GONG –SANTE-CULTURE.**

 **3 rue du coteau . 92370 chaville rive -droite**

Chaque cycle dure 1 trimestre. Les dates de début de chaque cycle sont :

 **2 OCTOBRE 2024 8 JANVIER 2025 2 AVRIL 2025**

Le programme des cours comprend:

 **- un travail interne avec les 6 SONS** :

Les **" 6 sons sacrés "** sont des exercices avec utilisation de la voix. Ils visent à stimuler la circulation du QI (énergie) dans les 5 organes : le foie, le cœur, la rate, les reins, les poumons et dans le Triple Réchauffeur ( les 3 niveaux du tronc). Chaque son agit sur son organe correspondant. Ce sont des exercices millénaires qui tirent leur origine de l'Epoque du Printemps et de l'Automne (722-481 avant JC).

 **- un travail externe**

Avec la méthode **PENG QI GUAN DING FA** : Ramasser de l'Energie et la faire pénétrer dans la tête - Cette méthode permet de se recharger en Energie en rétablissant la circulation énergétique entre les 3 DAN TIAN, entre l'intérieur et l'extérieur du corps (microcosme) et entre le corps et l'Univers (macrocosme).

Les anciens ayant déjà fait le niveau débutant, retravailleront en profondeur le programme et apprendront les différentes méthodes de méditation et le **DO -IN** (auto-massage le long des méridiens d’acupuncture.).

Le montant des cours est de **390 €** pour **l’année** **2024-2025** (possibilité de faire **3 chèques de 130 €**) ou **145 €** pour **1 trimestre**. **Pour les personnes d’une même famille, droit au ½ tarif à partir de la 2ème personne).**

. **+ 20 € de cotisation annuelle** .L’inscription et le règlement sont à envoyer à ESPACE QI GONG –SANTE - CULTURE . 3, rue du Coteau - 92370 CHAVILLE.

. Nous vous conseillons de porter des vêtements souples pour être à l'aise dans la pratique du QI GONG.

Par ailleurs, nous mettons à la disposition des personnes intéressées un livre sur le QI GONG écrit par le docteur TRAN-HUYNH-HUE:"**QI GONG pour vaincre le stress, la fatigue chronique et la dépression nerveuse**"à **15 €** l'unité et un **DVD ou Clé USB QI GONG niveau débutant** à **30 €** l'unité. Ajouter **5 €** frais de port pour chaque article.

Dans l'attente de vous rencontrer prochainement, veuillez accepter l'expression de nos sentiments distingués.

 **Docteur TRAN**, Responsable des cours de Qi Gong

  **BULLETIN-REPONSE**

retourner à ESPACE QI GONG-SANTE-CULTURE .

 **3 rue du coteau . 92370 Chaville**

 **Tél : 01 47 50 97 19**

Nom...................................................................Prénom..............................................................

Profession......................................Age..............Tel......................................................................

Adresse..............................................................Code Postal.......................................................

e-mail…………………………............................

 **Désire m'inscrire** au cours de QI GONG **niveau débutant** à CHAVILLE

 O **Mercredi soir** de **19h à 20h30**

  **390 €** pour **l’année 2024-2025** (possibilité de faire **3 chèques de 130 €)**

 **ou 145 € pour 1 trimestre**

**Pour les personnes d’1 même famille, droit au ½ tarif à partir de la 2ème personne)**

+ **20 €** de **cotisation annuelle**.

**Désire commander** :

 le livre **"QI GONG pour vaincre le stress, la fatigue chronique et la dépression nerveuse** " au prix de **15 €** l'unité .+ **5 €** de frais de port

 **DVD ou Clé USB QI GONG** niveau débutant au prix de **30€** l'unité .+ **5 €** de frais de port

ci-joint un chèque global de...........................€

à l'ordre de ESPACE QI GONG-SANTE-CULTURE. 3 rue du coteau. 92370 CHAVILLE