

Cours MTC Façon Pilates, adapté à Tous Cours de Qi Gong de Santé, adapté à Tous

Saison
2017 - 2018

Nom :	Prénom :
Rue :	NPA/Lieu :
Téléphone :	Portable :
e-mail :	Né(e) le :
N°AVS :		



Pas de cours pendant les vacances scolaires

Pas de chaussures d'extérieur dans la salle... merci !

Cours	Mardi	Jeudi
MTC Façon Pilates	Vissoie : 18h40 – 19h55 Salle de gym de Vissoie Demandez nos tarifs	Sierre : 09h00 – 10h00 <input type="checkbox"/> You'R Danse Sylvie Cordonier Av. du Rothorn 8
Qi Gong de Santé	Sierre : 09h00 – 10h00 <input type="checkbox"/> You'R Danse Sylvie Cordonier Av. du Rothorn 8	Sion : 19h30 – 20h30 <input type="checkbox"/> Judo Club Rue de la Drague 35

Abonnement 10 cours	Fr.	170.00	<input type="checkbox"/>
Abonnement 20 cours	Fr.	320.00	<input type="checkbox"/>
<i>valable pour la saison du 02.11.2017 au 21 juin 2018 (pas de report sur la prochaine saison !)</i>			
Cours à l'unité	Fr.	20.00	<input type="checkbox"/>
Paiement comptant avant le début du cours			

Conditions de paiement

Les abonnements sont payables comptant (merci de prévoir le montant exact) ou par virement bancaire au plus tard 10 jours après le 1^{er} jour de cours (cours d'essai gratuit).

Banque Cantonale du Valais, Sion – CCP N° 19-81-6

IBAN N° CH53 0076 5001 0053 3200 9, titulaire : E-Q i-Libre – La Marra Yvette – 3960 Sierre

Conditions générales

Horaires et Tarifs en vigueur dès le 02.11.2017 (sont susceptibles d'être modifiés sans préavis).

Pas de cours pendant les vacances scolaires et aucun report en fin de saison (**report uniquement sur présentation d'un certificat médical**). Les abonnements sont valables à Sierre, Sion et Vissoie. Certaines caisses-maladies remboursent une partie des abonnements. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident. Ce document vaut reconnaissance de dette au sens de l'art. 82 LP. Le for juridique est à Sierre.

Lieu et date :

Signature :



Cours de Bien-Être MTC Façon Pilates, adapté à Tous

Tonicité musculaire, souplesse, équilibre et affinement de votre **Silhouette** !

Une méthode unique (Qi Gong, Yoga, Pilates) et adaptée à tous qui stimule harmonieusement la circulation de votre Qi (énergie Yin Yang) et de votre Sang.

Obtenez une musculature ferme et dessinée, une posture naturelle, de la souplesse, de l'équilibre et une bonne mobilité articulaire.

De plus, ce cours prévient les courbatures et les blessures - augmente la force - atténue considérablement, voir totalement les douleurs.

Qi Gong de Santé, adapté à Tous

Le Qi Gong de Santé est une gymnastique traditionnelle chinoise plurimillénaire qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) depuis environ 5'000 ans; au même titre que l'acupuncture, les massages, la pharmacopée et la diététique.

Le mot " Qi Gong " est composé de deux idéogrammes chinois :

" Qi " se traduit par le souffle, l'énergie.

" Gong " désigne le travail, le moyen utilisé, mais aussi la maîtrise et le but recherché.

Le Qi Gong de Santé est fondé sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale; associant mouvements lents, exercices respiratoires, concentration, contrôle de la pensée qui dirige le Qi à l'intérieur du corps.

La pratique du Qi Gong de Santé est infinie. Elle apporte joie intérieure, calme (+ de force à travers le calme), attention pour soi-même et permet de percevoir notre corps dans son ensemble : Jing (corps) Qi (énergie) Shen (esprit), tel un microcosme se fondant dans l'Univers.

Chaque personne doit préalablement s'informer auprès de son assureur si la thérapie et le thérapeute choisis sont remboursés par son assurance complémentaire.

Plusieurs stages de Qi Gong de Santé sont organisés durant l'année !
Perfectionnez votre technique ... venez pratiquer le Qi Gong avec nous !

Consultez notre agenda sur www.e-qi-libre.ch/001_agenda.html