

*Cours MTC Façon Pilates, adapté à Tous*

*Saison*

*Cours de Qi Gong de Santé, adapté à Tous*

*2018 - 2019*

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
Qi Gong de Santé	Sierre : 09h00 – 10h00 You'R Danse Sylvie Cordonier Av. du Rothorn 8	Sion : 19h40 – 20h40 Judo Club Rue de la Drague 35
MTC Façon Pilates		Sierre : 09h00 – 10h00 You'R Danse Sylvie Cordonier Av. du Rothorn 8

Tarifs Sierre et Sion	10 cours	22 cours	1 cours
	Fr. 180.00	Fr. 370.00	Fr. 20.00

### Conditions de paiements

Les abonnements sont payables au plus tard 10 jours après le premier cours (cours d'essai gratuit). Le report de votre abonnement sera accepté **uniquement sur présentation d'un certificat médical**.

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

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

### Conditions générales

Les horaires et les tarifs sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Pas de cours pendant les vacances scolaires. **La saison débute le 04.09.2018 et se termine le 23.06.2019 (aucun report)**. Les abonnements sont valables dès signature du présent document ou dès réception du paiement. 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](http://www.e-qi-libre.ch/001_agenda.html)