

Association l'Épée Comme un Pinceau MITTELBERGHEIM TAI JI QUAN & QI GONG

COURS Ils s'adressent à des élèves adultes de tous niveaux, en dehors des périodes de congés scolaires, selon le planning hebdomadaire suivant :

| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|--|--|---|--|--|
| | 9h30 à 11h00 Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Philippe KRIEG | | | |
| | | | 10h15 à 11h45 Tai Ji Quan Grubfeld Sélestat Philippe KRIEG | |
| 17h00 à 18h00 Qi Gong Dojo Mittelbergheim Sophie GILG | | | | |
| 18h00 à 18h40 Tai Ji / Pratique de la forme (gratuit, à jour cotisation ECP) Dojo Mittelbergheim Sophie GILG | | | | |
| | 18h00 à 19h00 Qi Gong Dojo Mittelbergheim Sophie GILG | | | 18h45 à 19h45 Qi Gong Associat ^e Hilsenheim Virginie AUBERT |
| | 19h15 à 20h45 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Philippe KRIEG | | 19h30 à 21h00 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Sophie GILG | |
| | | 19h45 à 20h45 Qi Gong Dojo Mittelbergheim Stéphane Lanz | | |

TARIFS : L'adhésion à l'association et la licence FFAEMC sont comprises dans le prix des cours.

Formule d'inscription au semestre soit 15 cours assurés (dispensés en continu ou par intermittence selon les dispositions réglementaires au vu du contexte sanitaire). Si les conditions sanitaires le permettent et si le premier semestre se déroule sans restrictions, un second semestre de 15 cours sera proposé.

Les cours non pris à l'initiative de l'élève ne sont pas remboursables, mais un élève inscrit à un cours pourra, en cas d'absence, venir exceptionnellement à un cours de même enseignement, dispensé par le même ou un autre professeur, à condition d'en avoir fait la demande préalablement.

Les cours non dispensés à cause des restrictions sanitaires (confinement, couvre-feu, limites de rayon de déplacement et d'une façon générale tout ce qui empêcherait la tenue du cours ou la possibilité de s'y rendre) ne seront pas non plus remboursables.

| | 1 ^{er} semestre | 2 ^{ème} semestre (15 cours) |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 15 séances QG d'1h00 | 114,- € | 72,- € |
| 15 séances TJQ d'1h30 | 146,- € | 104,- € |
| 10 séances TJ Q « encadrées » | 112,- € (au Grubfeld) | Pratique tous les jeudis |
| MULTICOURS | 202,- € | 160,- € |

Association l'Épée Comme un Pinceau MITTELBERGHEIM INSCRIPTION 2022-2023

Nom : _____ Prénom : _____ né(e) le _____

Adresse : N° _____ rue _____

Code postal _____ Ville _____

Tél : _____ Adresse @ : _____

(NB : ces indications ne seront pas communiquées à un tiers)

- **adhère** à l'Association l'Épée Comme un Pinceau (cotisation 10,-€ comprise dans le prix des cours)
- **adhère** à la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (licence FFAEMC 33,-€ comprise dans le prix des cours)
- **s'inscrit** pour le(s) cours (cochez la (les) case(s))

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | lundi 17h00 - 18h00 Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i> |
| <input type="checkbox"/> | Lundi 18h00 - 18h40 Tai Ji Quan /Pratique de la forme/ Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i> |
| <input type="checkbox"/> | mardi 9h30 - 11h00 Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Philippe KRIEG</i> |
| <input type="checkbox"/> | mardi 18h00 - 19h00 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i> |
| <input type="checkbox"/> | mardi 19h15 - 20h45 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Philippe KRIEG</i> |
| <input type="checkbox"/> | mercredi 19h45 - 20h45 Qi Gong Dojo Mittelbergheim <i>Stéphane LANZ</i> |
| <input type="checkbox"/> | jeudi 10h15 - 11h45 Tai Ji Quan <i>Grubfeld Sélestat</i> <i>Philippe KRIEG (10 cours/an)</i> |
| <input type="checkbox"/> | jeudi 19h30 - 21h00 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i> |
| <input type="checkbox"/> | vendredi 18h45 - 19h45 Qi Gong <i>Maison des Associations Hilsenheim</i> <i>Virginie AUBERT</i> |

- **verse** à l'ordre de l'Épée Comme un Pinceau (cochez les cases)

| | 1 ^{er} semestre | 15 cours supplémentaires |
|------------|--------------------------|--------------------------|
| QG : 1h00 | 114,-€ | 72,-€ |
| TJ : 1h30 | 146,-€ | 104,-€ |
| Grubfeld | 112,-€ (10 cours/an) | |
| MULTICOURS | 202,-€ | 160,-€ |

Nota : Une réduction forfaitaire de 20,-€ à partir du 2^{ème} inscrit d'une même famille

- **fournit une photo** d'identité (lors de la première inscription)
- **fournit un certificat médical** de non-contre-indication
- **Droit à l'image** : J'autorise / Je n'autorise pas (rayer la mention inutile) que mon image soit utilisée exclusivement (ne sera pas communiquée à des tiers) pour illustrer l'activité de l'association sur ses différents supports numériques et papiers
- **Renseignements facultatifs** : Pratiques antérieures ou parallèles (tai ji, qi gong, yoga, arts martiaux externes....), ce que j'attends du tai ji ou du qi gong, autres indications (santé....)

À Mittelbergheim, le _____ Signature :

l'Épée Comme un Pinceau
Affiliation FFAEMC N° 2071

Dojo GILG 53 rue Principale 67140 MITTELBERGHEIM
Grubfeld 67600 SELESTAT
Salle des Associations 16 rue de Bindernheim 67600 HILSENHEIM

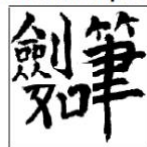


Le **Qi Gong** (« tchi gong ») est un Art Énergétique Chinois qui s'est affiné durant plusieurs milliers d'années.

Grâce à des séries répétées de mouvements lents et de postures fixes, il cultive l'assouplissement des muscles, des tendons et des articulations, le maintien de l'axe de verticalité, une bonne coordination corporelle, l'apaisement de la respiration et le calme intérieur, afin de stimuler la circulation de l'énergie vitale dans tout l'être.

Le **Taiji Quan** (« tai chi chuan ») est un Art Martial Chinois Interne dont la codification date d'environ 600 ans. Il reprend les principes fondamentaux du Qi Gong, mais en diffère par l'enchaînement continu de mouvements qui simulent des gestes de défense accomplis sans à-coups, dans la lenteur et la fluidité. Cette pratique générale de santé développe aussi le sens de l'équilibre, la mémoire, la ténacité et la confiance en soi. Telle que nous la pratiquons, elle convient sans limite d'âge à toute personne qui supporte d'être debout.

ASSOCIATION
L'épée comme un pinceau



53, rue principale
67140 MITTELBERGHEIM

Association l'Épée Comme un Pinceau

TAI JI QUAN & QI GONG
Mittelbergheim-Sélestat-Hilsenheim

2022 / 2023



Sophie GILG
Virginie AUBERT
Philippe KRIEG
Stéphane LANZ

Enseignants diplômés en
Arts Énergétiques et Martiaux Chinois

Renseignements, inscriptions :

www.dojo-gilg.com

sophie.g@dojo-gilg.com Tél 06 09 05 64 75
philippe.k@dojo-gilg.com Tél 06 51 24 49 41

