

# 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
	<b>9h30 à 11h00</b> Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Philippe KRIEG	<b>9h30 à 11h00</b> Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Sophie GILG		
			<b>10h15 à 11h45</b> Tai Ji Quan Grubfeld Sélestat Philippe KRIEG	
<b>17h00 à 18h00</b> Qi Gong Dojo Mittelbergheim Sophie GILG				
<b>18h00 à 18h40</b> Tai Ji / Pratique de la forme (gratuit, à jour cotisation ECP) Dojo Mittelbergheim Sophie GILG				
	<b>18h00 à 19h00</b> Qi Gong Dojo Mittelbergheim Sophie GILG			<b>18h45 à 19h45</b> Qi Gong Associat <sup>e</sup> Hilsenheim Virginie AUBERT
	<b>19h15 à 20h45</b> Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Philippe KRIEG		<b>19h30 à 21h00</b> Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Sophie GILG	
		<b>19h45 à 20h45</b> 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 <sup>er</sup> semestre	2 <sup>ème</sup> 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 2023-2024

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 34,-€ comprise dans le prix des cours)
- **s'inscrit** pour le(s) cours (cochez la (les) case(s))

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

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

	1 <sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> inscrit d'une même famille

- **fournit une photo** d'identité (lors de la première inscription)
- **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

Association **L'Épée Comme un Pinceau**

**TAI JI QUAN & QI GONG**  
Mittelbergheim-Sélestat-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



**Sophie GILG- Virginie AUBERT- Philippe KRIEG- Stéphane LANZ**  
Enseignants diplômés en  
Arts Énergétiques et Martiaux Chinois

**Renseignements, inscriptions :**

[www.dojo-gilg.com](http://www.dojo-gilg.com)  
[sophie.g@dojo-gilg.com](mailto:sophie.g@dojo-gilg.com) Tél 06 09 05 64 75  
[philippe.k@dojo-gilg.com](mailto:philippe.k@dojo-gilg.com) Tél 06 51 24 49 41

