

# Qi Gong

## Pratique énergétique chinoise

L'association T2C propose dans le 20<sup>e</sup> à Paris, des cours de Qi Gong (pratique énergétique chinoise) pour favoriser peu à peu la conscience du corps, renforcer notre énergie et développer calme, relâchement, coordination, équilibre et concentration. L'enseignement est progressif et adapté à chacun, pour se sentir bien au quotidien.

Le Qi Gong (prononcez tchi kong), littéralement « travail de l'énergie », est une gymnastique énergétique douce issue de la culture traditionnelle chinoise. Véritable art énergétique, on attribue au Qi Gong de multiples vertus. Des effets bénéfiques sur la santé tant en prévention qu'en entretien.

En effet, en s'inspirant des connaissances de la médecine chinoise, le Qi Gong renforce le corps, le rend plus souple et optimise les fonctions de l'organisme.

En renforçant notre énergie, le Qi Gong agit sur les trois plans de notre existence : le corps, les émotions et notre environnement. Une pratique régulière favorise l'équilibre de nos émotions, l'entretien de notre santé et le développement de nos capacités, tant physiques que psychiques.

Accessible à tous et à tout âge, le Qi Gong ne nécessite aucune condition physique particulière et vise à harmoniser les énergies du corps et de l'esprit pour atteindre un équilibre subtil entre santé et mieux être.

Les enseignants Dominique et Didier sont membres de l'« Union Pro Qi Gong » et partenaire du réseau France Qi Gong. Ils sont diplômés de la formation professionnelle de Qi Gong des Temps du Corps et du Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine.

Ils sont titulaires de la 2<sup>e</sup> Duan de Qi Gong de Santé délivrée par l'Association Nationale de Santé de Chine (Fédération officielle Chinoise de Qi Gong). Dominique est titulaire du BPJEPS.

精  
氣  
神

l'essence  
le souffle  
l'esprit



Association T2C

# Qi Gong

Pratique énergétique  
chinoise

8 Pièces de Brocart  
(Ba Dua Jin)  
Jeu des 5 animaux  
(Wu Qin Xi)  
Automassages

## Cours à Paris 20<sup>e</sup>

Professeurs Dominique et Didier  
Membres de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE  
Partenaires du réseau France Qi Gong

Renseignements  
06 11 67 08 20 / 06 16 93 57 71

Association adhérente à l'OMS Paris 20  
(Office du Mouvement Sportif  
du 20<sup>e</sup> arrdt. de Paris)

# Qi Gong

8 Pièces de Brocart,  
Jeu des 5 animaux, Automassages

# Qi Gong

Pratique énergétique chinoise

# Tarifs Par centre

## lundi

(débutant)

10h à 11h

(tous niveaux)

19h30 à 20h30

Centre Eukolia

24, rue de la Chine Paris 20<sup>e</sup>  
M° Gambetta (ligne 3)

## mardi

(niveau intermédiaire)

11h à 12h30

Espace Couleurs Brazil

20, rue du Borrégo Paris 20<sup>e</sup>

## mercredi

(tous niveaux)

10h à 11h30

Espace Couleurs Brazil

20, rue du Borrégo Paris 20<sup>e</sup>

## jeudi

(débutant)

10h à 11h

Espace Couleurs Brazil

20, rue du Borrégo Paris 20<sup>e</sup>



Le Qi Gong est un art énergétique chinois, qui apprend à se centrer et qui permet, si l'on exerce une pratique régulière, une amélioration sur les plans physique, énergétique et émotionnel.

Il vise à créer les conditions favorables à l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Dominique et Didier, après plusieurs années de pratiques du Tai Ji Quan, complètent leur formation par l'étude du Qi Gong. En 2012, ils développeront un partenariat avec les associations Couleurs Brazil et le centre Eukolia dans le 20<sup>e</sup> à Paris.

Ils sont membres de l'Union Pro Qi Gong et partenaires du réseau France Qi Gong.

Dominique et Didier sont diplômés de l'école Les Temps du Corps (Paris) et du Centre National de Qi Gong de Beidaihe (Chine). Ils sont titulaires de la 2<sup>e</sup> Duan de Qi Gong de Santé délivrée par l'Association Nationale de Santé de Chine.

L'association T2C est adhérente à l'OMS Paris 20 (Office du Mouvement Sportif du 20<sup>e</sup> arrdt. de Paris).

## Centre Eukolia

24, rue de la Chine Paris 20<sup>e</sup>

Cours adultes 1h

350 € l'année - 13 € à l'unité

## Espace Couleurs Brazil

20, rue du Borrégo Paris 20<sup>e</sup>

Cours adultes 1h30

450 € l'année - 16 € à l'unité

Cours adultes 1h

350 € l'année - 13 € à l'unité

Cours d'essai 8 €

(déductible de la cotisation annuelle)

### Adhésion

20 €/an

Facilités de paiement à l'année

### Association T2C

Professeurs Dominique et Didier  
Membres de l'Union Pro Qi Gong (ex FEQGAE)  
Partenaires du réseau France Qi Gong

### Renseignements

06 11 67 08 20 / 06 16 93 57 71  
t-2c@orange.fr