

**L'association SPIRALE avec la MJC de DOURGNE propose  
des cours de Qi Gong et de Tai Chi Chuan saison 2024-2025**

***Cours de Qi Gong à la petite pagode de Cantemerle les mardi, jeudi et  
vendredi de 9h30 à 11h30 (7 personnes au maximum par matinée)***

Continuation du « Qi Gong au féminin au rythme des saisons »

Ce cours s'appuie sur les connaissances de la Médecine Traditionnelle Chinoise et vise à restaurer l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit en équilibrant la circulation de l'énergie interne (le Qi) pour entretenir la santé. Il s'inspire des recherches de femmes maîtres de Qi Gong spécialistes de la santé des femmes et particulièrement de l'enseignement du Dr Hélène Zhang. Les pratiques tiennent compte des évolutions physiologiques, des méridiens, des organes les plus importants chez les femmes.

***Cours de Tai Chi le mardi soir à la MJC de Dourgne de 18h30 à 20h (minimum  
7 personnes)***

Le Tai Chi Chuan enseigné est une petite forme Yang issue de la lignée de Maître Cheng Man Ch'ing.

Précédé d'un travail préparatoire en Qi Gong, le Tai Chi se présente comme une pratique de mouvements circulaires, spiralés et coordonnés, exécutés dans la concentration et la détente et accordés à une respiration profonde.

Mouvements doux et forts à la fois qui se déploient à partir du centre et se referment pour mieux se redéployer, à l'image des vagues de la mer.

Nous pourrions aussi reprendre le « Qi Gong du bâton » ou aborder le Tai ji Bang (Qi Gong du petit bâton) selon les souhaits.

Reprise le 24 septembre

Inscriptions dans la semaine du 19 au 24 septembre

par mail : [associationspirale81@gmail.com](mailto:associationspirale81@gmail.com)

ou par téléphone au 06 71 91 17 34

N'hésitez pas à laisser un message, nous vous rappellerons dès que possible.