



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

QI GONG (1)



ACTIVITE ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE

270,00 €

SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 22 & 29 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATRICE
JEUDI	10H30-12H00	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 2	SOLENE TASTEYRE

LE QI GONG : "travail du souffle, de l'énergie"

D'origine chinoise, le Qi Gong est une **pratique de santé** datant de plusieurs milliers d'années.

Les **mouvements doux, lents et harmonieux**, alliés à la **respiration**, permettent de faire **circuler l'énergie** (Qi) afin de préserver un **équilibre physique, psychique et émotionnel**. Ils peuvent être complétés par des **automassages**, de la **méditation assise** ou des **marches spécifiques**.

Ses bienfaits sont multiples : grâce à la **concentration** sur le mouvement et à leur répétition, le Qi Gong va contribuer à développer la **conscience de son corps** et la **proprioception**. Il **diminue le stress**, apporte **détente musculaire et articulaire**, **améliore les fonctions cardiaque et respiratoire**. Il **favorise l'équilibre**, la **coordination**, la **mémorisation**, la **latéralisation**. Il s'apparente à une « méditation en mouvement ».

(1) NOUVEAUTE