

Adresses détaillées des lieux de cours

📍 **Grenoble, Gymnase Berthe de Boissieux**, Salle Polyvalente (J), dernier étage, rue B. de Boissieux.

📍 **Grenoble, Salle Pacifique**

Le Pacifique, 30 Chemin des Alpains, près de la rue des Alliés et du Marché gros .

📍 **Voreppe,**

Salle Marius Locatelli, (Salle des Fêtes du) Chevalon de Voreppe.

Salle Volouise à l'Espace Maurice Vial

📍 **Voiron**, Salle sportive des Prairies, 14 Rue François Mitterrand, entre la Mairie et la Gare de Voiron.



AGQG Association Grenobloise de Qi Gong

Affiliée à la Fédération Française Sports Pour Tous, agrément Jeunesse et Sports

Enseignants de la Fédération de Qi Gong et d'Arts Energétiques (FEQGAE)

Courrier à adresser à : ITCCA Grenoble, 30 Chemin des Alpains - 38100 Grenoble

Tél. 06 23 63 41 20 Email : info@taichigrenoble.com

Site web : www.taichigrenoble.com

Qi Gong

Le **Qi Gong** («Qi» : énergie, souffle et «Gong» : travail), travail sur l'énergie ou maîtrise de l'énergie, est un ensemble d'exercices visant à stimuler et à harmoniser la circulation d'énergie dans le corps. Cette «gymnastique énergétique» chinoise, plusieurs fois millénaires, fondée sur les mêmes principes que l'acupuncture, utilise les méridiens comme réseaux de circulation.

Les exercices de Qi Gong peuvent être statiques ou en mouvement. Dans les Qi Gong les plus complexes, les mouvements physiques sont synchronisés avec la respiration et la concentration.

Ces exercices sont pratiqués dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et ralentir le vieillissement.

Les Qi Gong peuvent conduire à l'unité du corps et de l'esprit, en calmant les émotions, le mental et par là le stress, éloignant de ce fait les maladies de type psychosomatique. D'où, aujourd'hui, un engouement croissant dans tous les pays occidentaux pour ce type d'activité, comme source de bien-être et d'évolution personnelle.

L'apprentissage des Qi Gong

Il s'effectue dans tous les cours et est ouvert à tous les pratiquants, quel que soit leur niveau, nouveaux ou anciens étant mélangés.

L'objectif de ces cours est, à travers la diversité des Qi Gong enseignés, de faire prendre conscience des principes du Qi Gong, de l'état de Qi Gong et de permettre à chacun de trouver un Qi Gong adapté à sa pratique personnelle.

Une séance peut comporter :

- 📍 Des ensembles de mouvements de préparation (assouplissement, tonification et/ou relâchement musculaire, articulaire et mental) ;
- 📍 Des Qi Gong statiques spécifiques ;
- 📍 Des Qi Gong en mouvement choisis pour leur application dans différentes Ecoles chinoises.

Sont notamment enseignés :

- 📍 Le Dao Yin Yang Sheng Gong de Maître Zhang Guang De de Pékin, transmis en France par Mme Ke Wen
- 📍 Le Nei Yang Gong de Maître Liu Ya Fei de Beidahe, transmis en France par Mme Ke Wen,
- 📍 Le Zhi Neng Qi Gong de Maître Pang He Ming, transmis en France par Zhou Jing Hong,
- 📍 Le Wu Dang Qi Gong, transmis par Peter Moy de Chicago.
- 📍 Les Qi Gong Traditionnels transmis en France par l'Association Nationale de Qi Gong Santé de Chine
- 📍 Le Qi Gong des 5 éléments du Mont Wu Dang transmis en France par Yuan Li Min et Ke Wen

Planning des cours 2020-21 de Qi Gong

Chaque participant choisit un cours principal où il s'inscrit . Il peut aussi suivre d'autres cours dans la mesure où ces cours ne sont pas surchargés.

En Qi Gong, chaque cours a un programme différent.

Grenoble

| | | | | |
|-----------------|---------------|---------------------------------------|----|---------------------------|
| Mercredi | 09h45 - 11h00 | Grenoble , salle Pacifique | C1 | Ens. : Jean-Claude Berthe |
| | 12h15 - 13h30 | Grenoble , Berthe de Boissieux | C2 | Ens. : Jean-Claude Berthe |
| | 18h00 - 19h15 | Grenoble , salle Pacifique | C3 | Ens. : Jean-Claude Berthe |

Voiron

| | | | | |
|--------------|---------------|----------------------------------|----|--------------------------|
| Lundi | 11h00 - 12h15 | Voiron , rue des Prairies | C4 | Ens. : Christine Carisio |
| | 20h00 - 21h15 | Voiron , rue des Prairies | C5 | Ens. : Christine Carisio |

Voreppe

| | | | | |
|-----------------|---------------|---|----|----------------------|
| Lundi | 10h45 - 12h00 | Voreppe , salle Volouise | C6 | Ens. : Lyliane Ponal |
| Mercredi | 18h00 - 19h15 | Voreppe , salle Marius Locatelli | C7 | Ens. : Lyliane Ponal |

Tous les cours commencent à partir du 21 septembre 2020, jusqu'au 18 juin 2021.
Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Modalités et frais d'inscription : voir «Bulletin d'inscription»

Nous nous réservons le droit d'annuler les cours ayant moins de 8 participants.

Les Stages de Qi Gong

Stages de Qi Gong animés par Jean-Claude Berthe :

Inscription préalable au : 06 07 06 67 65, en début de la semaine de stage

Les Samedis de 14h30 à 17h30 : Salle Pacifique, GRENOBLE

Participation : 30 Euros

🕒 **Samedi 14 Novembre 2020** : Marches Thérapeutiques de Guo Lin

🕒 **Samedi 12 Décembre 2020** : Qi Gong des 6 sons

🕒 **Samedi 23 Janvier 2021** : Wu Dang Qi Gong de Pei Xi Rong
de 9h à 12h et de 14h30 à 17h30, Salle Pacifique, Grenoble.

Participation : 50 Euros

Les enseignants de Qi Gong

🕒 **Jean-Claude Berthe** est diplômé de l'Institut Européen de Qi Gong (dirigé par le Dr. Y. Réquena) et de l'Ecole des Temps du Corps (dirigée par Mme Ke Wen) et de la FEQGAE. Il continue à se former régulièrement auprès de maîtres chinois, tant en France qu'à l'étranger. Il est diplômé d'état en Tai Chi Chuan.

🕒 **Lyliane Ponal, Christine Carisio** pratiquent le Qi Gong depuis plusieurs années, elles continuent à se former régulièrement auprès de Jean-Claude Berthe et auprès de maîtres et d'experts chinois.