

Adresses détaillées des lieux de cours

- 📍 **Grenoble, Centre sportif Chorier Berriat** (la piscine, près de la place St Bruno) 12, rue H. Le Châtelier, salle B, 1er étage. Accès possible par la rue d'Alembert. Parking : place St Bruno, le soir.
- 📍 **Grenoble, Gymnase Berthe de Boissieux**, Salle Polyvalente (J), dernier étage, rue B. de Boissieux.
- 📍 **Grenoble, Salle Pacifique**
Le Pacifique, 30 Chemin des Alpes, près de la rue des Alliés et du Marché gros .
- 📍 **Echirolles, Complexe Sportif la Butte**
1er étage, Av. des Etats Généraux. Arrêt Tram : La Butte, juste en face. Parking devant.
- 📍 **Bernin, Complexe Sportif de Bernin** : Le nouveau Gymnase «Le Cube», Le Clôt.
- 📍 **Montbonnot Saint Martin, salle polyvalente de l'Ecole Primaire du Bourg**, Route nationale, en face du restaurant Pic. (Mercredi)
- 📍 **Tullins**, MJC de Tullins, 2e étage, Parc Municipal (en face de la mairie) .
- 📍 **Voreppe**, Salle Marius Locatelli, (Salle des Fêtes du) Chevalon de Voreppe.
- 📍 **Voiron**, 16 Rue des Prairies, entre la Mairie et la Gare de Voiron.
- 📍 **Voiron**, TSF, Domaine de la Brunerie (Creps) Salle N°4, 1er étage (bat Amphitheatre)
- 📍 **Engins**, Centre de Loisirs



AGQG Association Grenobloise de Qi Gong

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

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

Courrier à adresser à : AGQG, Les Etroits - 38210 Montaud

Tél. 04 76 93 65 97 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 concentra-

tion. 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.

Cependant, le cours du mercredi soir à Chorier Berriat sont plus adaptés pour les personnes ayant pratiqué une année ou pratiquant déjà le Tai Chi Chuan.

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.
- 📍 Le Hui Chun Gong, de Me Shen Xin Yang de Shang Hai, transmis en France par Mme Mok.
- 📍 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 Yuan Li Min et Ke Wen

Planning des cours 2011-12 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.

Lundi	20h00 - 21h15	Voiron , rue des Prairies	C1	Ens. : Lyliane Ponal
Mardi	18h30 - 19h45	Grenoble , Salle Pacifique	C2	Ens. : Jean-Claude Berthe
	19h30 - 20h45	Grenoble , Berthe de Boissieux	C3	Ens. : Alain Bunescu
Mercredi	09h00 - 10h15	Bernin , Complexe Sportif	C5	Ens. : Michèle Jeantet
	09h45 - 11h00	Grenoble , Salle Pacifique	C6	Ens. : Jean-Claude Berthe
	12h15 - 13h30	Grenoble , Berthe de Boissieux	C7	Ens.: Alina Besançon
	18h30 - 19h45	Voiron , La Brunerie	C12	Ens. : Michèle Bayle
	19h30 - 20h45	Echirolles , La Butte	C8	Ens. : Alain Bunescu
	20h00 - 21h15	Grenoble , Chorier Berriat	C9	Ens. : Jean-Claude Berthe
Jeudi	12h15 - 13h30	Voiron , rue des Prairies	C10	Ens. : Patricia Trapand
	18h00 - 19h15	Voreppe , Salle Marius Locatelli	C11	Ens. : Jean-Claude Berthe
	18h30 - 19h45	Engins , Centre de Loisirs	C12	Ens. : Evelyne Bouton
	20h00 - 21h15	Tullins , MJC	C13	Ens. : Patricia Trapand

Les cours commencent à partir du 19 septembre 2011

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

Modalités d'inscription : voir le feuillet «Frais d'adhésion et de participation aux cours hebdomadaires» et le feuillet «Bulletin d'inscription»

Les ateliers de Qi Gong

Révision des enchaînements de Qi Gong déjà appris, animés par Jean-Claude Berthe
Salle Pacifique. Participation : 20 Euros/séance

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

- 🕒 **Vendredi 7 Octobre 2011 : de 18h30 à 21h00** : Le Général
- 🕒 **Vendredi 4 Novembre 2011 : de 18h30 à 21h00** : Nei yang Gong II
- 🕒 **Vendredi 9 Décembre 2011 : de 18h30 à 21h00** : La main du Taiji / 1e partie
- 🕒 **Vendredi 20 Janvier 2012 : de 18h30 à 21h00** : La main du Taiji / 2e partie
- 🕒 **Vendredi 16 Mars 2012 : de 18h30 à 21h00** : Mélodie Poétique

Initiation au Massage Chinois.

- 🕒 **26 - 27 Novembre 2011**
- 🕒 **29 Janvier 2012**
- 🕒 **1 Avril 2012**
- 🕒 **Ateliers de massage:** un vendredi par mois, 9 fois : 18h à 21h. 1er Vendredi : 21 Octobre 2011
Stages animés par Qi Feng, Salle Pacifique. Contactez le 04 76 50 71 92

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 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.

🕒 **Pascal Guillaume, Michèle Bayle** (diplômés FEQGAE), **Alain Bunescu, Michèle Jeantet, Alina Besançon** sont diplômés de l'Ecole des Temps du Corps et continuent à se former régulièrement auprès de maîtres et d'experts chinois.

🕒 **Patricia Trapand, Evelyne Bouton, Lyliane Ponal**, 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.