

# QI GONG (功氣) 2023-2024



Art énergétique de santé du corps et  
de l'esprit, voie de sagesse et  
d'intelligence  
Source du rajeunissement...

## Présentation du QI GONG

Le **QI** (énergie ou souffle originel) est au cœur de la vie. Le **QI GONG** (travail sur les énergies) permet d'harmoniser le corps,

Par une pratique régulière, le **QI GONG** apporte : bonne santé, meilleure gestion du quotidien, force intérieure, confiance en soi, intuition, quiétude, joie de vivre...

**La pratique de cet art interne chinois, tout en lenteur et en subtilité, en douceur et en poésie, est une invitation à retrouver, à travers le ressenti corporel, le chemin d'une conscience corporelle reliée à la source de jouvence (QI).**

## Professeur

**Marie-Christine Gadomski** (+ 20 ans de qi gong et yoga)  
Dipômée en Qi gong par la FAEMC et en Qi Gong Sibérien

Contact : **Marie-Christine GADOMSKI**

Association : **L'Etre de Qi**  
Tel : **06 89 35 32 51**

Mail : [letredeqi@yahoo.com](mailto:letredeqi@yahoo.com)

Site Web : [la-rochelle-qi-gong.jimdofree.com](http://la-rochelle-qi-gong.jimdofree.com)

DECOUVERTE LES 20 & 21 septembre 2023  
(un cours offert)

puis REPRISE des cours à compter du 4 octobre 2023

## LHOUMEAU – QI GONG - MEDITATION

Mercredi	Salle de l'Orangerie	18 H 30 à 20 H 00 Qi Gong
Jeudi	Salle de l'Orangerie	10 H 00 à 11 H 30 Qi Gong
Jeudi	Salle de l'Orangerie	11 H 30 à 12 H 00 Méditation

## LA ROCHELLE – PETIT MARSEILLE - QI GONG- MEDITATION

Mercredi	Salle René Petit-Rue du Prado	10 H 00 à 11 H 30 Qi Gong
Mercredi	Salle René Petit – Rue du Prado	11 H30 à 12 H 00 Méditation

## LA ROCHELLE – ST ELOI – QI GONG

Jeudi	Centre social 40 rue basse La Rochelle	15 H 45 à 17 H 15 Qi Gong
-------	--	------------------------------

**Tarifs** : Adhésion et Assurance : 20 €

**Cours 1h30** : Trimestre : 95 € - Année : 240 €

**Séance** : 15 € le cours

**Méditation 1/2 h** : Trimestre : 35 € - Année : 85 €

**Tarif étudiant/chômeur** : - 20 %

## Inscription Qi Gong 2023/2024 à compléter

Lieu de Pratique .....

Nom .....

Prénom : ..... Né(e) le :

E-MAIL :

ADRESSE .....

Profession : .....

Tél : .....

Confidentiel : avez-vous des problèmes de santé ?

(Hypertension, mal au dos, arthrose, dépression, migraine, cancer, problèmes : digestif, de sommeil, respiratoire, nerveux, cardiaque, ...)  
merci de préciser ci-dessous

Avez-vous subi une intervention chirurgicale importante durant cette année précisez :

## Cochez votre choix ci-dessous

Jour(s) choisis : .....

Horaires choisis: .....

Je choisis le règlement par trimestre

Je choisis le forfait annuel

**J'atteste ne pas avoir de contre indication médicale pour la pratique du qi gong (lu et approuvé)**

**Signature :**