

COURS 2011-2012

Lundi 18h-19h

Qi Gong

avec Jessy François

Centre Sportif Rosa Parks

Lundi 19h-20h

Tango

avec Jessy François

Centre Sportif Rosa Parks

Mardi 19h-20h15

Qi Gong

avec Catherine van Dyk

Centre Sportif Guillemillot

Mardi 20h30-22h

Tai Ji Quan Chen

avec Catherine van Dyk

Centre Sportif Guillemillot

Mercredi 20h-21h

Qi Gong

avec Erika Rolland

Centre Sportif Guillemillot

Centre Sportif Rosa Parks

Rue du Moulin des Lapins - 75014 PARIS

Centre Sportif Guillemillot

22 rue Guillemillot - 75014 PARIS

Métro Pernety

STAGES 2011-2012

KORDIANE vous proposera
tout au long de l'année
une série de stages.

Programme et tarifs à venir
sur www.kordiane.org

TARIFS ET CONDITIONS

2011-2012

Adhésion annuelle obligatoire

15 € /pers.

pour les cours à l'année ou à la carte,
et à partir du 3ème cours à l'unité

Formule	Cours 1h	Cours 1h15/1h30
A l'année	1re activité 198€ 2e activité 150€	1re activité 247€ 2e activité 200€
Carnet 10 cours	80€	100€
Cours à l'unité	9€	11€

Vous vous inscrivez à l'année à l'une de nos
activités et vous parrainez une personne
qui s'inscrit également à l'année ?

Vous avez droit à 10% de réduction
sur votre inscription (hors adhésion)

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Tai Ji Quan : Certificat médical obligatoire



Pour vous tenir informé de nos activités

Tel : **01 74 30 89 07**

Email : info@kordiane.org

Inscrivez-vous à notre lettre d'information
sur www.kordiane.org

KORDIANE

vous invite à la découverte
des cultures du monde
à travers différentes activités
corporelles et artistiques

TAI JI QUAN CHEN

QI GONG

TANGO



MLC®

MASSAGE

WU TAO

Association Loi 1901
Maison des associations du 12eme
181, avenue Daumesnil - 75012 PARIS
SIRET : 451 760 458 00021

QI GONG

Le Qi Gong est un art énergétique chinois qui vise à maîtriser, développer et utiliser l'énergie vitale.

Il puise ses fondements dans les conceptions taoïstes et bouddhistes de la vie et du monde ainsi que dans la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il s'agit d'un ensemble de techniques statiques et dynamiques qui travaillent sur le corps, la respiration et l'esprit.

La pratique régulière du Qi Gong apporte une amélioration de la condition physique et mentale.

Simple à apprendre, cet art peut être pratiqué par tous et à tout âge.



TAI JI QUAN STYLE CHEN

Le Tai Ji Quan style Chen représente l'origine de toutes les écoles de Tai Ji.

Il a su garder ses spécificités telles que l'harmonie, la souplesse, l'énergie, la rapidité, la lenteur, la capacité du corps à se mouvoir en un seul ensemble.

Le style Chen est efficace pour renforcer et préserver la santé.

C'est une très bonne méthode de self-défense qui peut être pratiquée par tous, dans des approches adaptées à chacun.



TANGO

Tango rime avec présence et élégance.

Un buste et quatre jambes s'élancent unis dans un souffle intime.

Tendresse et tension alternent, permettant d'exprimer la sensibilité et la sensualité à fleur de peau du Tango.



A DÉCOUVRIR EN STAGES

WUTAO

Le Wutao, «Voie de la danse de la vie», explore les techniques du Qi Gong et du Tai-ji Quan en partant du mouvement primordial et de la respiration.

Les mouvements ondulatoires et spiralés étudiés sont un préalable indispensable à une bonne pratique des arts énergétiques chinois.



MASSAGE & QI GONG

Inspirés par les principes fondamentaux du taoïsme et de l'art du massage de par le monde, nos ateliers proposent une approche du travail énergétique et du Mouvement naturel à travers des exercices de Qi Gong et de (auto-)massage.



METHODE DE LIBERATION DES CUIRASSES®

La MLC® est une approche globale du corps créée par Marie Lise Labonté. Par des mouvements d'éveil corporel, elle invite à assouplir ses cuirasses, systèmes de protection qui se sont indurés, rigidifiés au fil des années.



QUI SOMMES-NOUS ?

L'association KORDIANE est née en mai 2003 de la volonté de ses fondateurs de se regrouper pour faire découvrir et partager différents arts corporels issus de cultures du monde variées.

KORDIANE vous propose dans ce cadre des **cours hebdomadaires** et des **stages**. D'autres manifestations, **soirées, randonnées Qi Gong, visites d'expositions, ...** sont également proposées.

LES RANDONNÉES

Nous vous proposons de découvrir dans une ambiance conviviale les plus beaux sites de Paris et d'Ile de France et de profiter des bonnes énergies de la nature !

Programme sur www.kordiane.org

DÉCOUVREZ NOS PARTENAIRES

Les adhérents de KORDIANE peuvent adhérer à chacune des associations de la plateforme pour 10€

www.lazalai.com

Association de voyageurs-reporters

www.chevalsansfrontieres.com

La route transeuropéenne du cheval

PLUS D'INFOS ?

Des informations sur les arts que nous enseignons, une bibliothèque, un forum, le calendrier de nos activités... rendez-vous sur www.kordiane.org