

COURS 2023-2024

Lundi 18h-19h
Qi Gong
avec *Jessy François*

Lundi 19h-20h
Qi Gong
avec *Dominique Gais*

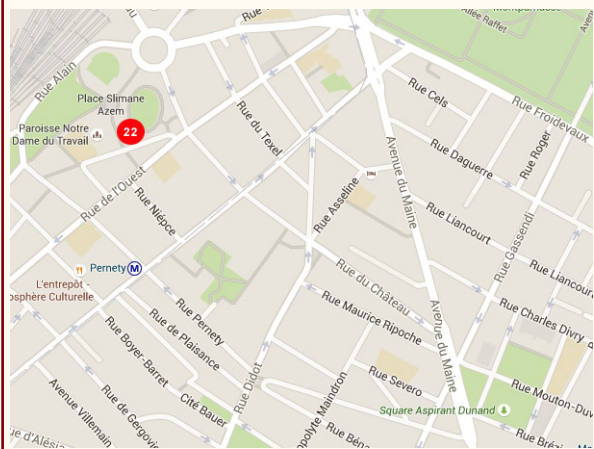
Mardi 19h-20h15
Qi Gong
avec *Catherine van Dyk*

Mardi 20h30-22h
Tai Chi Chuan (style Chen)
avec *Catherine van Dyk*

Tous les cours ont lieu :

Centre Sportif Guillemillot
Salle de danse (1er étage)
22 rue Guillemillot
75014 PARIS

Métro Pernety ou Gaîté



TARIFS & CONDITIONS 2023-2024

COURS HEBDOMADAIRES

Adhésion annuelle obligatoire : 15€

Formule	Cours 1h	Cours 1h15/1h30
A l'année	1ère activité 198€ 2e activité 150€	1ère activité 247€ 2e activité 200€
Trimestre	88€	110€
Cours à l'unité	10€	10€

1er trimestre : 11 septembre au 19 décembre 2023

2e trimestre : 8 janvier au 2 avril 2024

3e trimestre : 22 avril au 2 juillet 2024

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
Certificat médical obligatoire

ATELIERS DU WEEK-END QI GONG & AUTO-MASSAGE

Non-adhérent : 30€ / atelier

Adhérent : 25€ / atelier

Programme détaillé des stages sur le site
www.kordiane.org

KORDIANE

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

COURS HEBDOMADAIRES & ATELIERS

Qi Gong Auto-massage Tai Ji Quan



Association Loi 1901
Siège social : Maison de la Vie Associative
et Citoyenne du 14e (MVAC14)
Boîte 118 - 22 rue Deparcieux - 75014 Paris

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 CHI CHUAN (style CHEN)



Le Tai Chi Chuan 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.

AUTO-MASSAGE & ACUPRESSIONS



Le do in est une technique d'auto-massage et d'acupressions qui permet de rééquilibrer, harmoniser et stimuler les grandes fonctions du corps, la respiration, la circulation et la digestion, et de déverrouiller les points de blocages.

Cette technique s'adresse à tous, c'est un moyen simple de prendre conscience de son corps et de ses tensions physiques, nerveuses et émotionnelles. Selon les besoins, elle peut dynamiser ou bien apaiser et offre avec douceur, les gestes qui permettent d'être acteur de sa santé.

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 des arts corporels issus de diverses cultures du monde.

KORDIANE vous propose dans ce cadre des cours hebdomadaires de Qi Gong et de Tai Chi Chuan et des stages et ateliers d'initiation à d'autres arts ou techniques. D'autres manifestations, soirées, brunchs, etc, sont également proposées.

PLUS D'INFOS ?

Rendez-vous sur www.kordiane.org !

Tel : **07 55 60 13 10**

Email : asso.kordiane@gmail.com

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

ATELIERS 2023-2024 Samedi ou Dimanche (10h-13h)

AUTO-MASSAGE

avec Dominique Gais

Samedi 30 septembre
Dimanche 19 novembre
Dimanche 14 janvier
Dimanche 10 mars
Dimanche 26 mai

QI GONG

avec Dominique Gais & Catherine van Dyk

Dimanche 8 octobre
Dimanche 3 décembre
Samedi 27 janvier
Dimanche 24 mars
5ème date à venir

**Programme détaillé sur
www.kordiane.org**

**Tous les ateliers ont lieu :
Centre Sportif Rosa Parks
Salle de danse
2, rue du Moulin des Lapins
75014 PARIS
Métro Pernety ou Gaîté**

