

COURS 2019-2020

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

Mercredi 20h-21h

Qi Gong

avec Régis Beaumont

Tous les cours ont lieu :

Salle de danse (1er étage)

Centre Sportif Guillemillot

22 rue Guillemillot - 75014 PARIS

Métro Pernety ou Gaité

TARIFS & CONDITIONS 2019-2020

Adhésion annuelle obligatoire

15€ / personne

pour les cours à l'année ou au carnet,

et à partir du 3ème cours à l'unité

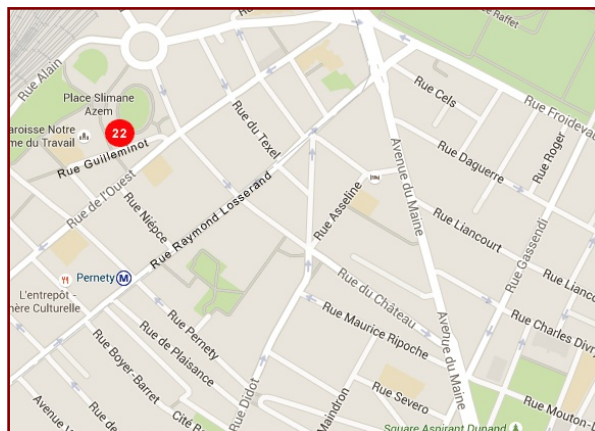
Formule	Cours 1h	Cours 1h15/1h30
A l'année	1ère activité 198€ 2e activité 150€	1ère activité 247€ 2e activité 200€
Carnet 10 cours	80€	100€
Cours à l'unité	9€	11€

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

Certificat médical obligatoire



STAGES & ATELIERS 2019-2020

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

**Qi Gong, Auto-massage & Acupressions,
Sophrologie, Méthode de Libération des
Cuirasses (MLC®)**

Programme et tarifs sur www.kordiane.org

KORDIANE

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

COURS HEBDOMADAIRES

Qi Gong Tai Ji Quan



ATELIERS

Auto-massage & acupressions

Sophrologie

MLC®

Association Loi 1901
Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 14e
Boîte 118 - 22 rue Deparcieux - 75014 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 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.

À DÉCOUVRIR EN STAGES

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.

SOPHROLOGIE



Pratique psychocorporelle et psychosomatique, la sophrologie, fondée en 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, s'inspire de courants occidentaux de l'hypnothérapie et de la relaxation et de voies orientales telles le zen et le yoga.

S'appuyant sur la respiration, la relaxation physique et psychologique, la visualisation et la pensée positive, elle permet d'obtenir une harmonie psychocorporelle. Les techniques sont largement adaptables pour répondre aux besoins de chacun. Elle est applicable au quotidien et accessible à tous.

MÉTHODE DE LIBÉRATION 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.

Ces cuirasses deviennent alors des conditionnements physiques, mentaux et affectifs qui entravent la circulation de l'énergie vitale. Les mouvements d'éveil corporel, réalisés avec divers outils (balles, bâtons...) dénouent les tensions profondes du corps.

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 : info@kordiane.org

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