

## COURS 2021-2022

**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**  
**Auto-massage**  
avec Dominique Gais

Tous les cours ont lieu :  
**Salle de danse (1er étage)**  
**Centre Sportif Guillemillot**  
22 rue Guillemillot - 75014 PARIS

**Métro Pernety ou Gaité**

## TARIFS & CONDITIONS 2021-2022

**Adhésion annuelle obligatoire**

**15€ / personne**

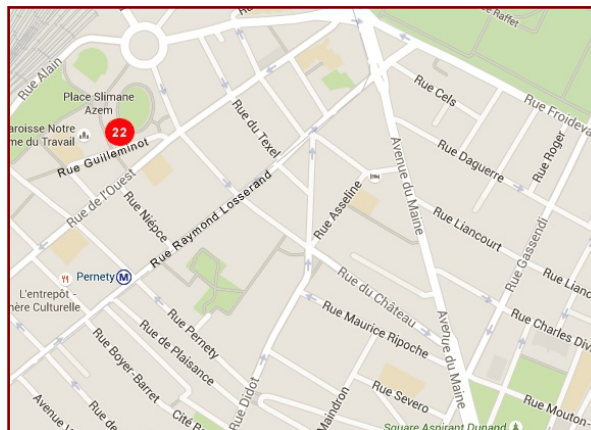
pour les cours à l'année ou au trimestre,  
et à partir du 3ème cours à l'unité

| Formule                | Cours<br>1h                            | Cours<br>1h15/1h30                     |
|------------------------|--|--|
| <b>A l'année</b>       | 1ère activité 198€<br>2e activité 150€ | 1ère activité 247€<br>2e activité 200€ |
| <b>Trimestre</b>       | 88€                                    | 110€                                   |
| <b>Cours à l'unité</b> | 9€                                     | 11€                                    |

1er trimestre : 13 septembre au 15 décembre 2021  
2e trimestre : 3 janvier au 30 mars 2022  
3e trimestre : 4 avril au 4 juillet 2022

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**



# 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



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

## STAGES & ATELIERS 2021-2022

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

**Qi Gong, Sophrologie, Méthode de  
Libération des Cuirasses (MLC©)**

Programme et tarifs sur [www.kordiane.org](http://www.kordiane.org)

## 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.

## À DÉCOUVRIR EN STAGES

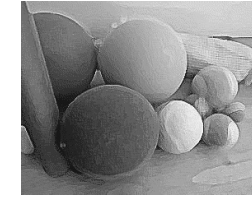
### SOPHROLOGIE



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](http://www.kordiane.org) !

Tel : 07 55 60 13 10 / Email : [info@kordiane.org](mailto:info@kordiane.org)

Inscrivez-vous à notre lettre d'information sur [www.kordiane.org](http://www.kordiane.org)