

## COURS 2022-2023

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

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

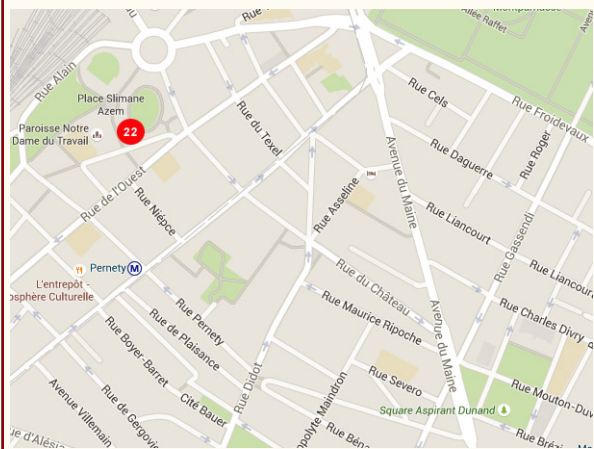
**Mardi 19h-20h15**  
**Qi Gong**  
avec *Catherine van Dyk*

**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 2022-2023

### COURS HEBDOMADAIRES

**Adhésion annuelle obligatoire : 15€**

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

**1er trimestre** : 12 septembre au 14 décembre 2022

**2e trimestre** : 3 janvier au 29 mars 2023

**3e trimestre** : 3 avril au 4 juillet 2023

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 DIMANCHE QI GONG & AUTO-MASSAGE

**Non-adhérent** : 30€ / atelier

**Adhérent** : 25€ / atelier

**Programme détaillé des stages sur le site**  
[www.kordiane.org](http://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](http://www.kordiane.org) !

Tel : **07 55 60 13 10**

Email : [asso.kordiane@gmail.com](mailto:asso.kordiane@gmail.com)

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

**ATELIERS 2022-2023**  
**dimanche matin (10h-13h)**

**AUTO-MASSAGE**  
avec Dominique Gais

**25 septembre / 20 novembre**  
**29 janvier / 19 mars / 4 juin**

**QI GONG**  
avec Dominique Gais  
& Catherine van Dyk

**9 octobre / 15 janvier**  
**19 février / 2 avril / 18 juin**

**Programme détaillé des stages sur**  
**le site [www.kordiane.org](http://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**

