

Et si je pratiquais cette année le QI GONG à PILA'FIT¹ ?

氣功

Gymnastique douce fondée sur la médecine traditionnelle chinoise le QI GONG apporte l'élimination des tensions du corps et de l'esprit.

Il peut se pratiquer seul. Il se conjugue aussi avec bonheur à d'autres activités sportives et dynamiques telles que randonnées, gymnastique PILATES...ou plus statiques et cérébrales telles que les études en général, les jeux d'échecs, le Bridge...

Ceux d'entre vous qui s'essayeront avec Jean-Pierre et ses assistants à notre QI GONG, et vous êtes toutes et tous invités à le faire, découvriront très vite que ce travail sur l'énergie et les tensions internes n'est pas facile mais apporte assez rapidement un **bien être de plus en plus profond et permanent.**

L'enseignement que propose Jean-Pierre à GRENOBLE dans les locaux de PILA'FIT est organisé pour la saison 2017-2018 en cours hebdomadaires d'1h10 pour élèves dans leur 1^{ère} année d'étude ou pour élèves plus avancés, ainsi qu'en séances plus spécifiques et plus longues de 4h00 de cours² pause incluse, organisées par demi journées et par niveaux sur 17 samedis répartis entre septembre et juin.

A noter cette année, la création d'un nouveau cours destiné à un public senior.

L'ensemble des cours y compris les cours des samedis proposés sont accessibles par niveau à l'ensemble des adhérents de l'Association AQQAV.

**L'Association Qi Gong Art de Vie (AQQAV) est affiliée à la fédération «Sport Pour Tous» (FFSPT)
L'AQQAV est indépendante de PILA'FIT, son hôte pour ses cours sur GRENOBLE**

L'adhésion à l'AQQAV, *indépendante de l'inscription au Centre PILA'FIT*, est proposée pour cette année (du 1^{er} septembre 2017 au 31 Août 2018) par l'AQQAV³ à **100 €** comprenant les 25€ de la licence FFSPT. Elle donne droit par niveau aux cours hebdomadaires, ainsi qu'aux cours spécifiques des samedis consacrés à l'étude du WU (cinq) ZANG (organes) QI (énergie) GONG (pratique) et du TAIJI (équilibre) QI GONG ainsi qu'en cours senior à l'étude du QI GONG des YEUX, du QI GONG de l'INSOMNIE, et du QI GONG des 6 sons associé à l'étude de la diététique chinoise.

¹ Centre de remise en forme PILA'FIT 4 rue Charles LORY 38000 GRENOBLE contact@pilafit.com

² Les samedis consacrés au QI GONG sont organisés de 9h00 à 13h00 en une 1^{ère} partie de 2h00 consacrée à la pratique, suivie d'une pause « thé vert » de 30mn, puis d'une deuxième partie de cours pratique ou théorie d'1h30.

Deux « **portes ouvertes : les 10 Juin & 16 Septembre 2017, de 14h30 à 16h30, accessibles à tous** » sont consacrées à la présentation de notre enseignement et notamment de notre WUZANG QIGONG, accessible dès la 1^{ère} année d'étude pour la saison [Sept 2017-Août 2018].

³ Pour en savoir plus et notamment vous assurez que notre pratique répond à votre attente, nous vous invitons à participer gratuitement aux cours proposés en journées portes ouvertes du 10/6 ou du 16/9 à PILA'FIT, ou encore à formuler vos questions à l'adresse électronique « qigongartdevie@yahoo.fr ». Jean pierre Patelli se fera un plaisir de vous répondre dans un délai ... aussi raisonnable que possible.