

INSPIR

Méditation – Qi Gong – Taiji Quan



AGENDA Rentrée 2016

Bonjour à toutes et à tous,

j'espère que vous passez un excellent été, avec peut-être de temps en temps une séance de Taiji ou de Qi Gong pour ne pas perdre la main... !

Le stage de fin d'année en juin fut un véritable bonheur, quels progrès en un week-end ! J'ai été très heureux de la façon dont les élèves se sont impliqués et surpris par le résultat accompli en deux jours de pratique intense.

La rentrée septembre 2016 approche et les cours de méditation, Qi Gong et Taiji Quan vont bientôt reprendre. Les cours de l'année passée se poursuivent tandis que de nouveaux cours et de nouveaux projets émergent.

- D'abord de nouveaux cours démarrent à **Valence**, au magasin biologique Biocoop, ainsi qu'au dojo historique de la ville de Valence, un lieu chargé d'une longue histoire d'arts martiaux, offrant un cadre superbe dans un dojo de style japonais.
- A Privas, nous ouvrons une séance de **méditation**, tous les **samedis matin**. 30 minutes d'assise en silence et en respiration. Le tarif reste abordable et je recommande vivement la pratique de la respiration assise en complément du Qi Gong ou du Taiji. Le travail du souffle est au centre de ce que je propose.
- Les stages mixtes Qi Gong et Taiji Quan reprendront un dimanche par mois à la **Falaise Verte**. Vous pourrez y poursuivre votre pratique du Yi Jin Jing et du Taiji Yang 24.
- La grande nouvelle de cette rentrée, c'est la mise en place d'une formation sur une année pour apprendre la **forme longue traditionnelle Yang 85**. Un dimanche par mois pendant dix mois. L'occasion d'approfondir sa pratique et poursuivre son implication dans un vrai engagement personnel et une pratique chez soi (*détails ci-dessous*).
- Pour reprendre l'année, fin août nous ferons un stage mixte Qi Gong et Taiji Quan : samedi **27** et dimanche **28 août** à la **résidanse du lac**. Samedi Qi Gong et Taiji, dimanche Taiji Quan toute la journée (*détails ci-dessous*).



- **PLANNING DES COURS A LA RENTREE 2016**

| | | | |
|----------|----------------------------|---------------|------------|
| Lundi | Valence - Biocoop | 12H45 - 13H45 | Qi Gong |
| | Valence - Dojo | 18H00 - 19H00 | Qi Gong |
| | | 19H00 - 20H00 | Taiji Quan |
| Mardi | St Laurent – Falaise Verte | 18H00 - 19H00 | Qi Gong |
| Mercredi | Alissas – Salle communale | 18H00 - 19H00 | Qi Gong |
| | | 19H00 - 20H00 | Taiji Quan |
| Jeudi | Privas – Résidanse du Lac | 18H15 - 19H15 | Qi Gong |
| | | 19H15 - 20H45 | Taiji Quan |
| Samedi | Privas – Résidanse du Lac | 08H00 - 08H45 | Méditation |
| | | 09H00 - 10H00 | Taiji Quan |

- **FORMATION FORME YANG 85**

La forme Yang 85 est une longue forme traditionnelle dont la performance dure environ 30 minutes. Plonge le pratiquant dans une étude profonde et nécessairement attentive du mouvement, du souffle et de l'énergie.

Formation sur dix mois, un dimanche par mois (septembre- juin).

50€ par dimanche, soit **500€** pour la formation complète.

Vue la nécessité de suivre chacun des dimanches, Colin s'engage, au cas où une personne ne puisse pas venir à une séance, à donner en échange un cours particuliers d'une heure et demie.

La formation aura lieu si 5 personnes au moins participent.

Si possible, payer la totalité de la formation avant fin décembre.

Inscriptions ouvertes.

- **SAMEDI 27 DIMANCHE 28 AOUT A LA RESIDANSE**

Pour reprendre la rentrée après la longue pause de l'été, nous ferons un week-end complet de pratique. Le samedi, nous ferons le Yi Jin Jing le matin et la

forme 24 l'après-midi, le dimanche, nous pratiquerons le Taiji Quan toute la journée, mouvements de bases, forme et corrections individuelles.

80€ le week-end

45€ la journée

25€ la matinée

Nous mangerons **chinois** en faisant appel à un traiteur qui nous livrera sur place. Prévoir un budget de **8€** par personne et par repas.

- **DATES DE RENTREE**

FALAISE VERTE – Mardi 13 septembre

ALISSAS – Mercredi 21 septembre

PRIVAS RESIDANSE – Jeudi 15 septembre

VALENCE BIOCOOP – Lundi 12 septembre

VALENCE DOJO – Lundi 12 septembre

- **Retrouver toutes les informations et plus sur le site :**
www.inspirmeditation.com

Espérant vous revoir très bientôt et partager ensemble un moment de pratique et de beauté indicible.

Bien à vous,
amicalement,
Colin

07 81 12 57 70

inspirmeditation@gmail.com

www.inspirmeditation.com