

Et si je pratiquais 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 pour ceux qui le souhaite avec une activité dynamique telle que la gymnastique PILATES.

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 permanent**.

L'enseignement que propose Jean-Pierre à GRENOBLE dans les locaux de PILA'FIT est organisé pour la saison 2016-2017 en cours hebdomadaires d'1h15 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 16 samedis répartis entre septembre et juin.

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 2016 au 31 Août 2017) par l'AQQAV³ à **100 €** comprenant les 25€ de la licence FFSPT. Elle donne droit par niveau aux cours hebdomadaires repérés QIGONG et TAIJI au planning hebdomadaire PILA'FIT, ainsi qu'aux cours spécifiques des 16 samedis consacrés cette année à l'étude du WU (cinq) ZANG (organes) QI (énergie) GONG (pratique) et du TAIJI (équilibre) QI GONG ainsi qu'à l'étude du QI GONG des YEUX.

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 25 Juin & 17 Septembre 2016, de 10h00 à 12h00, accessibles à tous** » sont consacrées à la présentation de notre enseignement et notamment de notre TAIJI QIGONG, accessible dès la 1^{ère} année d'étude pour la saison [Sept 2016-Août 2017].

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 25/6 ou du 17/9 à PILA'FIT, ou encore à formuler vos questions à l'adresse électronique « qigongartdevie@yahoo.fr ». Jean pierre Patelli, enseignant et président de l'AQQAV se fera un plaisir de vous répondre dans un délai ... aussi raisonnable que possible.