



QI GONG



LES SAISONS DU CORPS

L'Association existe depuis 2000 et compte plus de 70 adhérents.
Les cours sont dispensés au dojo de Corps-Nuds (pôle enfance).

- **Cours hebdomadaires 1h30**
Le mardi à 20h45, le mercredi à 9h00 et à 20h45
Adhésion 20 €. 1 cours par semaine 195 € l'année ou au trimestre 85 € couple 357 € - étudiant ou chômeur 162 € - 2 cours par semaine 285 €
- **Ateliers mensuels le dimanche** de 9h30 à 16h
Inscription à la journée (35 €) - ouvert aux non-adhérents
- **Un stage d'été du 11 au 14 juillet 2025** spécifique Zhi Neng Qi Gong
Tarif unique 175 € - ouvert aux non-adhérents

L'ENSEIGNANT

Les cours et stages sont animés par **Jean-Marc CHIARRI**

Affilié à la Fédération Européenne du Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE),
Il a étudié le Zhi Neng Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong.
Jean-Marc a pratiqué avec André Castanet et est assistant de Maître Yuan Hong Hai (élève de Maître Pang Hé Ming), à l'école Jing Wu (Paris).
Kinésithérapeute ostéopathe de formation, il apporte ses connaissances sur l'anatomie et la physiologie du corps, afin de permettre une meilleure compréhension des mouvements et concentrations nécessaires à la pratique.

INFORMATIONS: lessaisonsducorps.fr
contact@lessaisonsducorps.fr



LES BIENFAITS DU QI GONG



Le Qi Gong est une **discipline énergétique chinoise de santé et de longévité**, ancienne d'au moins 3000 ans.

Il se fonde sur le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée.
Les exercices sont accessibles à tous et ne nécessitent aucune capacité physique particulière.

Entretient la santé : améliore l'équilibre du corps,

Nourrit l'énergie vitale : nous reconnecte à notre environnement,

Exerce la respiration via la conscience du souffle,

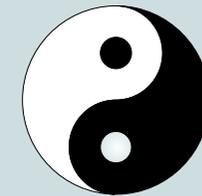
Renforce les muscles, les tendons, et le fonctionnement des organes,

Garde la souplesse via des mouvements lents et fluides,

Incite à la concentration, la détente et au calme intérieur,

Entretient la vitalité et la coordination.

氣功





LES BIENFAITS DU QI GONG

Le Qi Gong est une **discipline énergétique chinoise de santé et de longévité**, ancienne d'au moins 3000 ans.

Il se fonde sur le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée. Les exercices sont accessibles à tous et ne nécessitent aucune capacité physique particulière.

Entretient la santé : améliore l'équilibre du corps,

Nourrit l'énergie vitale : nous reconnecte à notre environnement,

Exerce la respiration via la conscience du souffle,

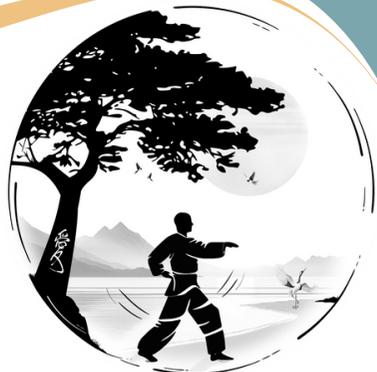
Renforce les muscles, les tendons, et le fonctionnement des organes,

Garde la souplesse via des mouvements lents et fluides,

Incite à la concentration, la détente et au calme intérieur,

Entretient la vitalité et la coordination.

氣功



QI GONG

LES SAISONS DU CORPS



L'Association existe depuis 2000 et compte plus de 70 adhérents.

Les cours sont dispensés au dojo de Corps-Nuds (pôle enfance).

- **Cours hebdomadaires 1h30**

Le mardi à 20h45, le mercredi à 9h00 et à 20h45

Adhésion 20 €. 1 cours par semaine 195 € l'année ou au trimestre 85 € couple 357 € - étudiant ou chômeur 162 € - 2 cours par semaine 285 €

- **Ateliers mensuels le dimanche** de 9h30 à 16h

Inscription à la journée (35 €) - ouvert aux non-adhérents

- **Un stage d'été du 11 au 14 juillet 2025** spécifique Zhi Neng Qi Gong

Tarif unique 175 € - ouvert aux non-adhérents

L'ENSEIGNANT

Les cours et stages sont animés par **Jean-Marc CHIARRI**

Affilié à la Fédération Européenne du Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE), Il a étudié le Zhi Neng Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong.

Jean-Marc a pratiqué avec André Castanet et est assistant de Maître Yuan Hong Hai (élève de Maître Pang Hé Ming), à l'école Jing Wu (Paris).

Kinésithérapeute ostéopathe de formation, il apporte ses connaissances sur l'anatomie et la physiologie du corps, afin de permettre une meilleure compréhension des mouvements et concentrations nécessaires à la pratique.

INFORMATIONS : lessaisonsducorps.fr
contact@lessaisonsducorps.fr

