

Association l'Épée Comme un Pinceau MITTELBERGHEIM TAI JI QUAN & QI GONG

COURS Ils s'adressent à des élèves adultes de tous niveaux, en dehors des périodes de congés scolaires, selon le planning hebdomadaire suivant :

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	9h30 à 11h00 Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Philippe KRIEG	9h30 à 11h00 Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Sophie GILG		
			10h15 à 11h45 Tai Ji Quan Grubfeld Sélestat (Philippe KRIEG)	
17h00 à 18h00 Qi Gong Dojo Mittelbergheim Sophie GILG				
18h00 à 18h40 Tai Ji / Pratique de la forme (gratuit, à jour cotisation ECP semaines paires) Dojo Mittelbergheim Sophie GILG				
	18h00 à 19h00 Qi Gong Dojo Mittelbergheim Sophie GILG			18h45 à 19h45 Qi Gong Associat* Hilsenheim Virginie AUBERT
	19h15 à 20h45 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Patrick OTTENWELTER		19h30 à 21h00 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim Sophie GILG	
		19h45 à 20h45 Qi Gong Dojo Mittelbergheim Stéphane Lanz		

TARIFS : L'adhésion à l'association l'ECP et la licence FFAEMC sont comprises dans le prix des cours.

Inscription à l'année selon tarifs ci-dessous. Règlement en 1 ou 2 chèques remis lors de l'inscription. Le premier chèque couvre l'adhésion à l'association (10 €), la licence FFAEMC (35 €) et le prix pour 15 cours, il sera encaissé en octobre 2024. Le second chèque (prix pour 15 cours) sera encaissé en janvier 2025.

	Cotisation annuelle en 1 chèque	Ou bien cotisation annuelle en 2 chèques
QG 30 séances d'1h00	186,- €	114 + 72,- €
TJQ 30 séances d'1h30	250,- €	146 + 104,- €
TJQ 5 séances « encadrées »	80,- € (au Grubfeld)	Pratique tous les jeudis
MULTICOURS	362,- €	202 + 160,- €

Association l'Épée Comme un Pinceau MITTELBERGHEIM INSCRIPTION 2024-2025

Nom : _____ Prénom : _____ né(e) le _____

Adresse : N° _____ rue _____

Code postal _____ Ville _____

Tél : _____ Adresse @ : _____

(NB : ces indications ne seront pas communiquées à un tiers)

- **adhère** à l'Association l'Épée Comme un Pinceau (cotisation 10,-€ comprise dans le prix des cours)
- **adhère** à la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (licence FFAEMC 35,-€ comprise dans le prix des cours)
- **s'inscrit** pour le(s) cours (cochez la (les) case(s))

<input type="checkbox"/>	lundi 17h00 - 18h00 Qi Gong Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i>
<input type="checkbox"/>	Lundi 18h00 - 18h40 Tai Ji Quan /Pratique de la forme/ Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i>
<input type="checkbox"/>	mardi 9h30 - 11h00 Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Philippe KRIEG</i>
<input type="checkbox"/>	mardi 18h00 - 19h00 Qi Gong Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i>
<input type="checkbox"/>	mardi 19h15 - 20h45 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Patrick OTTENWELTER</i>
<input type="checkbox"/>	mercredi 9h30 - 11h00 Qi Gong et Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i>
<input type="checkbox"/>	mercredi 19h45 - 20h45 Qi Gong Dojo Mittelbergheim <i>Stéphane LANZ</i>
<input type="checkbox"/>	jeudi 10h15 - 11h45 Tai Ji Quan Grubfeld Sélestat <i>Philippe KRIEG (5 cours encadrés/an)</i>
<input type="checkbox"/>	jeudi 19h30 - 21h00 Tai Ji Quan Dojo Mittelbergheim <i>Sophie GILG</i>
<input type="checkbox"/>	vendredi 18h45 - 19h45 Qi Gong Maison des Associations Hilsenheim <i>Virginie AUBERT</i>

- **verse** à l'ordre de l'Épée Comme un Pinceau (cochez la case)

	Cotisation annuelle en 1 chèque	Paiement en 2 chèques
QG : 1h00	186,-€	114 + 72,-€
TJQ : 1h30	250,-€	146 + 104,-€
Grubfeld	80-€ (5 cours /an)	
MULTICOURS	362,-€	202 + 160,-€

Nota : Une réduction forfaitaire de 20,-€ à partir du 2^{ème} inscrit d'une même famille

- **fournit une photo** d'identité (lors de la première inscription)
- **Droit à l'image** : J'autorise / Je n'autorise pas (rayer la mention inutile) que mon image soit utilisée exclusivement (ne sera pas communiquée à des tiers) pour illustrer l'activité de l'association sur ses différents supports numériques et papiers
- **Renseignements facultatifs** : Pratiques antérieures ou parallèles (tai ji, qi gong, yoga, arts martiaux externes....), ce que j'attends du tai ji ou du qi gong, autres indications (santé....)

À Mittelbergheim, le _____ Signature :

L'Épée Comme un Pinceau Affiliation FFAEMC N° 2071



Dojo GILG 53 rue Principale 67140 MITTELBERGHEIM
Grubfeld 67600 SELESTAT
Salle des Associations 16 rue de Bindernheim 67600 HILSENHEIM

Association **L'Épée Comme un Pinceau**

TAI JI QUAN & QI GONG
Mittelbergheim-Sélestat-Hilsenheim



Le **Qi Gong** (« tchi gong ») est un Art Énergétique Chinois qui s'est affiné durant plusieurs milliers d'années.

Grâce à des séries répétées de mouvements lents et de postures fixes, il cultive l'assouplissement des muscles, des tendons et des articulations, le maintien de l'axe de verticalité, une bonne coordination corporelle, l'apaisement de la respiration et le calme intérieur, afin de stimuler la circulation de l'énergie vitale dans tout l'être.

Le **Taiji Quan** (« tai chi chuan ») est un Art Martial Chinois Interne dont la codification date d'environ 600 ans. Il reprend les principes fondamentaux du Qi Gong, mais en diffère par l'enchaînement continu de mouvements qui simulent des gestes de défense accomplis sans à-coups, dans la lenteur et la fluidité. Cette pratique générale de santé développe aussi le sens de l'équilibre, la mémoire, la ténacité et la confiance en soi. Telle que nous la pratiquons, elle convient sans limite d'âge à toute personne qui supporte d'être debout.



**Sophie GILG- Virginie AUBERT-
Philippe KRIEG- Stéphane LANZ- Patrick OTTEWELTER**
Enseignants diplômés (ou en formation) en
Arts Énergétiques et Martiaux Chinois

Renseignements, inscriptions :

www.dojo-gilg.com
sophie.g@dojo-gilg.com Tél 06 09 05 64 75
philippe.k@dojo-gilg.com Tél 06 51 24 49 41

ASSOCIATION
L'épée comme un pinceau



53, rue principale
67140 MITTELBERGHEIM

