

avec **une photo**,
c'est
encore mieux !

Cadre réservé à l'association

- 1 séance Plusieurs séances
 Qi Gong Taiji Quan Méditation
Créneau inscription :

L'atelier du Tao
Fiche d'inscription 2018-2019

Renseignements :

Nom : Prénom :
Adresse :
.....
Commune :
Téléphone :
Profession (*facultatif*) :
Date de naissance :
Adresse mail :

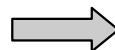
Date et signature :

Santé :

Merci de préciser ici tout état de santé nécessitant une attention particulière (notamment : grossesse, hypertension ou hypotension artérielle, cancer, douleurs articulaires, douleurs dorsales, ...)

Ces informations sont confidentielles et réservées à l'enseignante.

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Partie pour L'ADHERENT

Cette fiche contient des renseignements précieux pour votre pratique, nous vous conseillons de la conserver.

L'atelier du Tao
Qi Gong, Taiji Quan
& Méditation



Proposé par l'association *San Bao, Arts Energétiques* (association loi 1901)
Animé par Séverine GAVEN

Renseignements : www.atelierdutao.fr
06.04.03.15.46
sanbao.artsenergetiques@gmail.com

La Pratique :

Tout le monde peut pratiquer le Qi Gong, le Taiji Quan ou la méditation, même si certains mouvements doivent être adaptés en fonction de la condition physique de chacun : il est important d'apprendre à s'écouter...

Matériel nécessaire à la pratique :

- Vêtements amples et confortables, qui ne serrent pas. Evitez les matières synthétiques, le port de bijoux et de montre
- La pratique se fait en chaussettes, pieds nus ou chaussures de sport légères selon la salle
- un tapis de gym et/ou coussin (type zafu) pour l'assise au sol

Horaires :

Les séances commencent à l'heure, **merci d'arriver 10mn avant.**
Si toutefois vous êtes en retard : prenez le temps de marcher et respirer calmement 10 fois avant d'arriver à la salle.
Merci d'entrer le plus discrètement possible si le cours est déjà commencé.



Avant la pratique :

Si vous pratiquez après un repas, veillez à manger léger et en petite quantité ce jour-là (notamment des céréales)

On évite le froid, le cru, les viandes et le sucre.

Après la pratique :

Il est conseillé d'attendre une demi-heure avant de se doucher ou de manger.

Cotisations :

1 séance d'essai gratuite.

- **1 cours par semaine** : 70 € x 3 trimestres + 15€ cotisation association
- **Plusieurs cours par semaine** : 100 € x 3 trim. + 15 € cotisation asso
- **RSA et congés parental** : 50 € x 3 trimestres (ou facilités de paiement, contacter l'enseignante ou l'association) + 15 € cotisation association (pour 1 ou plusieurs cours par semaine)

Tous les chèques sont à mettre à l'ordre de l'association *San Bao, arts énergétiques*.

Vous pouvez payer en seule fois en début d'année.

Si vous décidez de payer en 3 fois : **merci de fournir ces chèques en début d'année**, il seront encaissés à mesure (au 1er octobre, 1er janvier et 1er avril)

Assurance & fédérations :

Qi Gong : L'association *San Bao* et l'enseignante sont affiliées à la fédération française FEQGAE Union Pro Qi Gong.

Taiji Quan : L'association *San Bao* et l'enseignante sont affiliées à la *FF Karaté*.

La cotisation de 15€ à l'association comprend une assurance **civile qui couvre le pratiquant pendant les cours**.

Séverine GAVEN :

12 ans de pratique. 3 ans de formation professionnelle en Qi Gong auprès de l'institut Xin'An (école agréée par la FEQGAE, fédération *Union Pro Qi Gong*)

Diplômée enseignante fédérale Qi Gong (délivré en 2017 par la FEQGAE)

1er Dan en Taiji Quan style Yang (délivré en 2012 par la *FF Karaté*)

Cotisations et pièces à fournir :

- **Fiche d'inscription**
- **Cotisation annuelle à l'association : 15€**
- **1 certificat médical** (datant de moins de 3 mois)
Sauf si vous l'avez fourni en 2016 ou 2017 : ce certificat est valable 3 ans
- **Paiement séances** : merci de cocher la bonne ligne + fournir le paiement correspondant, si possible par chèque(s) :

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| | Qi Gong ou Taiji Quan (<i>1 fois par semaine</i>) | 70 € x 3 trimestres |
| | Méditation | 50 € x 3 trimestres |
| | Plusieurs cours par semaine | 100 € x 3 trimestres |
| | RSA ou Congé parental (pour 1 ou plusieurs cours) | 50 € x 3 trimestres ou..... |

Inscription à : Merci d'entourer sur le tableau le cours auquel vous souhaitez vous inscrire (si vous souhaitez suivre plusieurs cours, merci d'en entourer au moins un) :

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|---|--|--|---|
| | | | Villeneuve d'Av. Qi Gong 9h30-11h Salle des fêtes | Figeac Qi Gong 10h-11h30 Ancien CES, 2 rue Delbos (Espace Danse, R.de.Ch) |
| | Felzins Qi Gong 14h-15h30 Salle des fêtes | Capdenac-Gare Taiji Quan 17h30-19h Ecole P. Riols, Salle d'audiovisuel | Capdenac-Gare Taiji Quan 18h45-20h15 Dojo municipal | |
| | Asprières Taiji Quan 18h-19h30 Salle des fêtes | Capdenac-Gare Méditation 19h15-20h15 Ecole P. Riols, Salle d'audiovisuel | Capdenac-Gare Qi Gong 20h30-22h Dojo municipal | |