



L'ASCET 82 organise des cours de Qi Gong tous les lundi de 12h 30 à 13h 30.
Les cours sont donnés par Isabelle Decoudun, professeur de Qi Gong.

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise qui est basée sur le contrôle de la respiration. Il se compose en effet de deux idéogrammes chinois : « Qi » signifie « souffle », ou « énergie » et « Gong » traduit la « maîtrise ». Cette discipline repose sur trois principes : « des mouvements du corps lents et détendus, des techniques de respiration synchronisée avec le geste, ainsi qu'une éducation à la concentration », explique la Fédération des enseignants de Qi Gong art énergétique (FEQGAE).

BULLETIN D'INSCRIPTION QI GONG

Saison 2023 (de mars à juin)

Nom :

Prénom :

Service :

N° de portable :

Adresse mail :

N° professionnel :

Règlement de x 20 € / personne, soit € *

*** Activité réglable par chèques-vacances ou chèques libellés à l'ordre de : ASCET 82 et à retourner à ASCET 82, Section SPORTS, 2 quai de Verdun – 82 000 Montauban**

	Prix de l'activité	Adhésions 2022	Total
Adhérents ASCET 82 adultes x 20 € =	-- €
Extérieurs ASCET 82 adultes x 20 € =	<input type="checkbox"/> Carte annuelle : 16 € € *

* : Pour les extérieurs, merci de faire deux chèques différents (un pour l'adhésion et l'autre pour l'activité).

Rappel :

Les personnes extérieures doivent impérativement adhérer à l'association pour participer à cette activité, en prenant une carte à l'année au prix de 16 €/personne.