



Secrétariat
 53, Grand Rue 67290 Weislingen
 E_mail : lestroisjoyaux2020@gmail.com
 Site web : www.lestroisjoyaux.com
 ☎ : 06 81 79 99 85
 Affiliée à FF Sports pour tous



LIEUX et HORAIRES DES COURS SAISON 2024/2025

de **Qi Gong**, de **Taiji Quan** et de **Méditation**

- **Le Qi Gong** (prononcez « Tchi Kung » où "Qi" désigne l'énergie vitale et Gong désigne le travail et la maîtrise) permet de cultiver une certaine aptitude à développer notre énergie vitale par des mouvements lents et par le travail sur la respiration pour assouplir et renforcer la structure du corps, optimiser les fonctions de l'organisme en entretenant sa santé par une hygiène corporelle et mentale.

- **Le Taiji Quan** (prononcez « tai chi chouan », à l'origine un art martial) est aujourd'hui pratiqué dans le but de développer équilibre, force et vitalité par l'exécution de mouvements harmonieux et fluides.

- **La Méditation**, reconnue scientifiquement pour ses vertus de lutte contre le stress, la surcharge mentale et pour ses bienfaits sur le contrôle émotionnel.

Ces activités peuvent se pratiquer à tous les âges de la vie et ne nécessite pas de conditions physiques particulières.

Dachstein au centre sportif et culturel rue Jacques Prévert		
Le Mercredi de 20h15 à 22h00	Qi Gong et Taiji Quan	(Laurent)
Lingolsheim au gymnase des Prés rue de la Liberté		
Le Mardi de 20h00 à 21h45	Qi Gong et Taiji Quan	(Laurent)
Lingolsheim au gymnase Colette Besson, rue Maria Callas		
Le Vendredi de 16h45 à 18h30	Qi Gong et Taiji Quan	(Emmanuelle)
Hangenbieten, Salle de la paroisse catholique, 1 rue des Eglises		
Le Mardi de 9h45 à 11h45	Qi Gong et Taiji Quan	(Emmanuelle)
Weislingen, école élémentaire, 6 place du Temple		
Le jeudi de 19h00 à 20h45	Qi Gong	(Emmanuelle)

Votre première séance est gratuite

Cours assurés par :

Emmanuelle MAZAS : - Diplôme d'enseignement de Qi Gong thérapeutique de l'école Ling Gui à Paris
 - Diplôme de formation professionnelle de Taiji Quan de l'école TAO

Laurent POLETTE : - Diplôme d'enseignement de Qi Gong thérapeutique de l'école Ling Gui à Paris
 - Diplôme de formation professionnelle de Taiji Quan de l'école TAO

Enseignement du Qi Gong, du Taiji Quan et de la Méditation
 Hangenbieten, Lingolsheim, Dachstein, Weislingen