



## L'ASSOCIATION « MAINTENANT LE CŒUR » ANNÉE 2019-2020

L'association « Maintenant le Cœur » vous propose à l'année des cours de Qi Gōng 氣功 et de Tàì Jí Quán 太極拳 à l'année et des stages.

### Cours Hebdomadaire

Les cours hebdomadaires proposés sont des cours collectifs (nombre de places limitées). Possibilité de cours particulier à la demande.

Pour la saison 2019-2020, les cours débutent le 1<sup>er</sup> octobre 2019 et se terminent le 31 juillet 2020, Du 1<sup>er</sup> septembre au 13 septembre, des cours d'essai sont proposés pour ceux qui seront munis des bons sur notre site internet).

A partir du 1<sup>er</sup> octobre, vous trouverez sur notre site des bons « cours découverte » au tarif attractif. Un moment de partage est proposé avec une séance de pratique libre tous les dimanches matin (à 10h de octobre à avril et à 7h30 de mai à juillet), sauf week-end de stage.

Il n'y aura pas de cours pendant

- ↳ les vacances de la Toussaint, une semaine (pas encore définie)
- ↳ les vacances de fêtes de fin d'année ;
- ↳ les vacances d'hiver, une semaine (pas encore définie)
- ↳ les vacances de printemps, une semaine (pas encore définie)

En fonction de vos disponibilités, vous pouvez choisir le cours que vous souhaitez.

Les lieux de pratique sont à

<b>Martigues</b>	le Parc de la Rode (après la piscine) ;
<b>Aix-en-Provence</b>	Le Parc de la Torse ;
<b>La Couronne</b>	Au bord de mer (la journée, près de la plage de la vieille Couronne) La Bastide des Joncas (le soir) ;
<b>Marseille</b>	Parc Borelly.



	LUNDI Martigues	MARDI Aix-en- provence	MERCREDI La Couronne	JEUDI Marseille	VENDREDI Martigues	SAMEDI (*)	DIMANCHE (*) Martigues
<b>9H30-11H</b>	Cours de Qì Gōng					Cours de Tài Jí Quán (1)	Pratique libre
<b>10H-11H30</b>		Cours de Qì Gōng		Cours de Tài Jí Quán			
<b>12H-13H30</b>		Cours de Tài Jí Quán		Cours de Qì Gōng	Cours de Tài Jí Quán	Cours de Tài Jí Quán (2)	
<b>14H30-16H</b>	Cours de Tài Jí Quán						
<b>15H-16H30</b>			Cours de Tài Jí Quán			Cours de Tài Jí Quán (3)	
<b>17H-18H30</b>				Cours de Qì Gōng			
<b>19H15-20H45</b>			Cours de Tài Jí Quán, Qì Gōng et Bā Gù Zhǎng en alternance				

(\*) sauf quand stage mensuel ;

(1) Martigues ; (2) Aix-en-Provence ; (3) Marseille.

Suivant la demande, possibilité d'ouvrir d'autres créneaux horaires.

## TARIFS 2019-2020 :

Les tarifs comprend, à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2019 jusqu'au 31 juillet 2020, votre participation hebdomadaire au cours collectif de Qì Gōng ou de Tài Jí Quán ( et éventuellement Bā Gù Zhǎng pour le mercredi soir).

	<b>1 Cours hebdomadaire + pratique libre</b>	<b>2 Cours hebdomadaire + pratique libre</b>
Saison entière	584 €	848 €
1 trimestre	195 €	284 €
<b>+ 20 euros d'adhésion annuelle</b>		

### TARIF RÉDUIT

Un tarif réduit est proposé :

- ✓ Dès la 2<sup>ème</sup> personne du même foyer ;
- ✓ Pour les chômeurs ;
- ✓ Pour les étudiants ;
- ✓ Pour les retraités ayant une petite retraite ;
- ✓ Pour les personnes en difficulté financière.

Toute demande de tarif réduit doit être appuyée d'un justificatif.

Le règlement peut se faire en plusieurs chèques (3 au maximum, sauf cas particulier).



## Stages Mensuels

Un week-end par mois, le samedi et dimanche matin, un stage est proposé et se déroule comme suit :

Le matin de 10h à 13h15 (horaire de début Octobre à Fin Avril – 8h30 à 11h45 Mai et Juin):

- ✓ de 10h à 11h30, Qì Gōng 氣功,
- ✓ de 11h30 à 11h45, pause,
- ✓ de 11h45 à 13h15 Tàì Jí Quán 太極拳

<b>4ÈME TRIMESTRE 2019</b>	<b>1ER TRIMESTRE 2020</b>	<b>2EME TRIMESTRE 2020</b>
12-13 Octobre	25-26 Janvier	4-5 Avril
16-17 Novembre	08-09 Février	16-17 Mai
7-8 Décembre	14-15 Mars	20-21 Juin

Une inscription préalable (le jeudi précédent le stage) est nécessaire par retour de mail ou téléphone 06.63.03.11.18.

Les stages, comme les cours, se déroulent au Centre Les Joncas qui propose également de l'hébergement. Vous pouvez les contacter au 04.42.80.72.34 ou <http://www.lesjoncas.com>.

### TARIFS stage :

2 demi-journées : 50 euros.  
Une demi-journée : 30 euros.



## Stages de 5 ou 6 jours

L'association vous propose des stages qui vous permettront d'apprécier les bienfaits d'un travail énergétique quotidien.

Durant ces stages, la pratique de disciplines énergétiques, Qì Gōng 氣功 et Tàì Jí Quán 太極拳, a lieu le matin.

OCTOBRE	MAI	JUILLET	
Du 07/10/2018 au 12/10/2018	Date à définir	Du 01/07/2020 au 06/07/2019	Du 15/07/2019 au 20/07/2017

### STAGE DE 6 JOURS DU 07 OCTOBRE AU 12 OCTOBRE 2019

Ce stage se déroule au centre la Bastide des Joncas à Martigues-La Couronne et la pratique des 2 disciplines énergétiques Qì Gōng 氣功 et Tàì Jí Quán 太極拳 aura lieu de 9h à 12h15.

Nous sommes depuis le 15 aout et jusqu'au 22 Octobre dans la saison de l'automne et c'est une saison particulièrement importante d'un point de vue énergétique.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, Cette saison est associé à l'organe « Poumon » et au viscère « Gros Intestin » dont l'élément est le « Métal ».

Pendant ce stage, nous allons respirer pour stimuler et fortifier le poumon et ainsi préparer l'hiver.

Prenez donc le temps de penser à vous, de cultiver la joie et la spontanéité.

Ce stage est ouvert à tous, même au débutant.

### STAGE DE 6 JOURS EN MAI 2020

Dates non encore définies.

### STAGE DE 5 JOURS DU 06 JUILLET AU 10 JUILLET 2020

Il se déroulera le matin de 5h30 à 7h45. (Lieu à définir)

### STAGE DE 6 JOURS DU 20 JUILLET AU 24 JUILLET 2020

Il se déroulera le matin de 5h30 à 7h45. (Lieu à définir)

**Pour tous renseignements , nous contacter.**