

PRESENTATION DE L'ECOLE

- **Présentation générale**

L'Ecole du Panda Agile est une **association loi 1901** villeurbannaise qui a pour but de promouvoir les arts énergétiques internes, notamment le taichi chuan (taiji quan) et le chi gong (qi gong). L'école jouit d'une structure de cours depuis 11 ans.

- **L'Esprit**

L'Ecole est familiale et à dimension humaine. Elle permet de rencontrer des membres dynamiques et ouverts d'esprit.

- **Enseignement**

Le **qi gong** est enseigné selon des programmes annuels, renouvelés et adaptés en fonction des élèves. Il n'est pas nécessaire d'avoir une assiduité particulière. L'objectif visé est la décontraction et le relâchement de l'élève.

Le **taichi chuan** est enseigné selon un programme annuel commençant par un tronc commun à mains nues de 2 ans. Ensuite, les élèves rejoignent le cours des élèves confirmés, où un programme différent est proposé chaque année, incluant des armes (sabre, épée, etc.)

Enseignement semi-traditionnel avec salut de l'intervenant en début et fin de cours.

STAGES DE QI GONG

- **Dates & thématiques**

Samedi 22 septembre 2018
**Le Qi Gong du Panda :
Dos, Cervicales et Epaules**

Dimanche 14 octobre 2018
Qi Gong des Douleurs

Samedi 24 novembre 2018
Techniques respiratoires

Samedi 09 mars 2019
Ba Duan Jin, les 8 pièces de brocard

- **Lieu et horaire des stages**

Campus de la Doua
23 boulevard André Latarjet
69100 Villeurbanne
Samedi : 9h30 - 12h30
Dimanche : 14H30 - 17H30

- **Plus d'infos**

*Prenez la vie du
coté zen :
Flashez-moi !*



Retrouvez la sérénité et la sagesse du panda !

Cours hebdomadaires de TAICHI CHUAN & QI GONG

Stages thématiques de QI GONG

www.pandaagile.com

Cours hebdomadaires : 06 78 28 39 98

Stages de qi gong : 06 36 30 98 01

pandaagile@gmail.com

QI GONG

Le qi gong est une **discipline douce et paisible** permettant de nourrir et faire circuler le qi (énergie) dans le corps. Les mouvements sont plutôt lents, simples et **accessibles par tous**.

La plupart sont statiques et axés sur les étirements des méridiens de circulation d'énergie et la conduite de votre énergie. Vous retrouverez ainsi votre sérénité et votre équilibre.

TAICHI CHUAN

Le taichi chuan est un **art martial interne**, cachant derrière chaque mouvement des applications martiales. C'est un qi gong martial qui obéit à la théorie du yin/yang ou le dao.

Il est le plus souvent pratiqué comme une gymnastique douce car l'étirement des méridiens et les mouvements permettent d'harmoniser le corps et l'esprit. Le taichi chuan est assimilé à de la méditation en mouvement.

• Les bienfaits

Les bienfaits pouvant être ressentis sont multiples : la détente, l'atténuation des douleurs, un bien-être intérieur et extérieur, la concentration, la mémoire, une condition physique retrouvée, une baisse du stress, plus de souplesse, un équilibre mental et physique.

• Age conseillé

Qi gong : adulte tout âge.

Taichi chuan : de 16 à 45 ans et séniors pratiquant régulièrement une activité physique.

• Horaires (1)

Jours	Horaires	Cours	Niveau
Mardi	18h30-19h30	Qi gong découverte	Tous niveaux
Mardi	19h40-21h00	Taichi chuan	Initiés 1 et 2
Jeudi	18h30-19h45	Taichi chuan	Débutants
Jeudi	19h45-21h15	Taichi chuan	Confirmés

(1) modifications possibles sans préavis

• Lieu de pratique

Collège Jean Macé
23 rue Vaillant
69100 Villeurbanne

Métro ligne A Gratte-Ciel
Tram T1 INSA-Enstein
Bus C17/C26/37/69 Antonins



TARIFS 2018 / 2019

Disciplines	Normal	Etudiant
Taichi Chuan	190 €	160 €
Qi gong découverte	150 €	120 €
Les 2 disciplines	260 €	210 €
Stage Qi gong (tarif par stage)	40 € ⁽¹⁾ 30 € ⁽²⁾ 20 € ⁽³⁾	30 € 20 € ⁽³⁾

⁽¹⁾ réduction DUO : -10 € pour le couple si vous venez à 2 et forfait 4 stages 140 € au lieu de 160 €

⁽²⁾ anciens élèves des cours ou des stages de l'Ecole du Panda Agile

⁽³⁾ inscrits aux cours hebdomadaires de l'Ecole du Panda Agile, saison 2018/2019

• Modalités de paiement

Chèques (jusqu'à 4) - Espèces
Coupons sports - Chèques-vacances

• Cours d'essai gratuit

Un cours d'essai par discipline (hors stage) est offert par l'association.

• T-shirt de l'école offert

Un t-shirt vous est offert pour toute inscription aux cours hebdomadaires.

**Reprise des cours à partir
du 18 septembre 2018**