

Saison 2025-2026

A partir du 2 septembre

Les tarifs

Tarifs 2025/2026	Plein	Réduit* Retraités
Tarif annuel	250 €	190 €
Soit par trimestre	100 sept 80 jan 70 avril	80 sept 60 jan 50 avril
Soit par mois	25 €	19 €

(pour environ 33 semaines de cours).
Remboursement ou avoir si interruption
des cours par l'association

Tarif réduit* : Retraités, demandeurs
d'emploi et personnes à mobilité
réduite. Le tarif réduit est disponible à
St-Martin-De-Landelles, Louvigné-Du-
Désert et au Teilleul
Pas de tarif réduit à St Hilaire.
Possibilité de venir plusieurs fois par
semaine pour un léger supplément.

Cours et stages avec la professeure
diplôme, Katy LONGSTAFF, qui enseigne
depuis plus de 25 ans. Avec les
associations Qigong St Hilaire, Qigong
Le Teilleul et Qi Gong Louvigné.



QI GONG, TAI CHI, MASSAGE

Bien-être du corps et de l'esprit

- Gérer le stress.
- Améliorer la vitalité.
- Pratiquer en douceur.
- Préserver vos articulations.
- Maîtriser votre respiration.
- Travailler votre concentration
- Booster votre mémoire.



06.42.09.73.10

qigongsh@gmail.com

www.manchebienetre.wixsite.com/qigong

Nouveau jour à
ST-MARTIN-DE-LANDELLES
Salle polyvalente, 21 rue du Haut Bourg
Mardi Qi gong et
13h45-14h45 tai chi chuan

Nouvel horaire
LE TEILLEUL
Salle de la Basse Porte, rue Beauregard
Mardi Qi gong et
15h30-16h30 tai chi chuan

Nouveau à **ST-JAMES**
Dojo, Complexe Sportif Le Clos Tardif,
Av Guillaume le conquérant
Mercredi Qi gong et
17h-18h tai chi chuan

Nouveau jour à
ST-HILAIRE-DU-HARCOUET
l'Espace St Hilaire, 74 rue de Paris
Mercredi Qi gong, **massages** et
19h-20h15 tai chi chuan

LOUVIGNE-DU-DESERT
Salle de danse/yoga, rue Jules Ferry
Jeudi Qi gong et
10h45-11h45 tai chi chuan

Nouveau à **DUCEY-LES-CHERIS**
Dojo, Gymnase René Hardy,
41 Rue de Boishue
Jeudi Qi gong et
14h-15h tai chi chuan

Un cours d'essai offert.

Débutants et confirmés sont les bienvenus.
Inscription possible toute l'année.

Le **QI GONG** c'est :

- Détendre profondément votre corps et votre esprit.
- Diminuer votre stress.
- Prévenir et guérir les maladies et les blessures.
- Mieux dormir.
- Retrouver votre sérénité.



C'est un ensemble de mouvements lents faisant circuler l'énergie vitale (qi) nécessaire **pour la santé et le bien-être** de votre corps physique et mental. Les exercices harmonieux, liés à la respiration, ont le même effet que l'acupuncture ou le massage.



« C'est avec plaisir que je retrouve le groupe chaque semaine pour le cours de qi gong et tai chi chuan de Katy qui m'apporte bien être et détente. Merci à Katy pour sa patience, ses explications et sa gentillesse » Martine, retraitée.

Le **TAI CHI CHUAN** c'est :

- Étirer, relâcher et détendre votre corps physique et mental.
- Améliorer votre coordination et votre équilibre.



Le tai chi chuan inclut le travail de santé du qi gong et c'est également un art martial, pratiqué lentement. Les exercices en duo vont vous apprendre à écouter votre partenaire, à perfectionner les différents mouvements.



« Le tai chi chuan et le qi gong m'ont permis de diminuer nettement mes tensions du quotidien, de mieux gérer certains moments de stress » Claire, ostéopathe et kiné.

LES BIENFAITS POUR LA SANTE

- Apprendre la meilleure façon de bouger vos épaules, votre dos, vos hanches et vos genoux afin de les protéger des blessures.
- Apprendre à retrouver votre équilibre afin de limiter les risques de chutes.



- Redécouvrir la paix et la joie intérieure avec le qi gong ou tai chi chuan.



« Je dors mieux après la séance de qi gong » Marie-Ange, secrétaire médicale.

« Suite à l'exercice de qi gong j'ai beaucoup moins mal et plus de facilité à bouger mes doigts » Solange, retraitée.