



L'ASSOCIATION « MAINTENANT LE CŒUR » ANNÉE 2020-2021

L'association « Maintenant le Cœur » vous propose à l'année des cours de Qi Gong 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 2020-2021, les cours débutent le **4 octobre 2020 et se terminent le 24 juillet 2021**. En fonction de la demande, les cours hebdomadaire pourront avoir lieu le mois d'août ; le mois d'août n'est pas compris dans les forfaits.

Du 31 août au 11 septembre 2020, des cours « découverte » sont proposés au tarif de « 5 euros » grâce au bon à éditer via notre site internet.

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

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

Les lieux de pratique sont à

Marignies	le Parc de la Rode (après la piscine) ;
La Couronne	Au bord de mer (la journée, près de la plage de la vieille Couronne).
Marseille	Centre municipal de Castellane 23 rue Falque Marseille 6 ^{ème} . Au Parc Borelly.



	LUNDI Martigues	MARDI Marseille	MERCREDI La couronne	JEUDI	VENDREDI Martigues	SAMEDI La couronne	DIMANCHE (*) Martigues
9H30-11H	Qì Gōng						Pratique libre
10H-11H30		Qì Gōng			Qì Gōng	Qì Gōng	
11H45-13H15						Tài Jí Quán	
12H15-13H45		Tài Jí Quán		Qì Gōng (Marseille)	Tài Jí Quán		
14H30-16H			Qì Gōng				
16H15-17H45			Tài Jí Quán				
19H-20H30				Tài Jí Quán, Qì Gōng et Bā Gùà Zhǎng en alternance (La couronne)			

(*) sauf quand stage mensuel ;

Possibilité de modifications de lieux et/ou d'heures en fonction des demandes.

TARIFS 2020-2021 :

Les tarifs comprend, à partir du **4 octobre 2020 jusqu'au 24 juillet 2021**, votre participation hebdomadaire au cours collectif de Qì Gōng ou de Tài Jí Quán (et éventuellement Bā Gùà Zhǎng pour le mercredi soir).

Cotisation annuelle à régler à l'inscription (cours 1h30)

Forfait annuel	: 525 euros (35 cours)
Forfait 6 mois	: 352 euros (22 cours)
Forfait 3 mois	: 180 euros (10 cours)
Forfait mois d'août	: 60 euros (4 cours).

+ 20 euros d'adhésion annuelle à l'association.

Etablir les chèques à l'ordre de : Association « Maintenant le Cœur ». (Possibilité de régler en 3 fois).

Aucun remboursement ne sera possible.

TARIF RÉDUIT

Un tarif réduit est proposé :

- ✓ Dés la 2^{ème} 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 faite auprès de Sylvie Montuoro.



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

4ÈME TRIMESTRE 2020	1ER TRIMESTRE 2021	2ÈME TRIMESTRE 2021
17-18 Octobre	23-24 Janvier	10-11 Avril
14-15 Novembre	13-14 Février	8-9 Mai
12-13 Décembre	20-21 Mars	19-20 Juin

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

Le lieu de stage sera indiqué quelques jours avant le stage.

TARIFS stage :

Une matinée : 45 euros.
2 matinée : 65 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	FÉVRIER	AVRIL	JUILLET
Du 12/10/2020 au 16/10/2020	Date à définir	Date à définir	Date à définir

STAGE DE 5 JOURS DU 12 OCTOBRE AU 16 OCTOBRE 2020

Ce stage se déroule au à Martigues au parc de la Rode (derrière la piscine).

Nous pratiquerons les 2 disciplines énergétiques Qì Gōng 氣功 et Tàì Jí Quán 太極拳 de 10h à 13h.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, depuis le 7 aout et jusqu'au 19 Octobre, nous sommes dans la saison de l'automne et c'est une saison particulièrement importante d'un point de vue énergétique. 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.

Pour tous renseignements , nous contacter.