

Vivre les 4 saisons selon les Arts Energétiques Chinois

Là où la pensée-intention arrive, l'énergie arrive
Qi Dao, Yi Dao



Les Arts Energétiques Chinois étirent en douceur les articulations et les muscles, et améliorent la coordination. En mobilisant notre corps dans une action dynamique (mouvement) ou statique (posture) intentionnellement et consciencieusement, le pratiquant va renforcer son corps, maintenir et restaurer la vitalité de l'organisme, apaiser et équilibrer le Cœur-Esprit.

Déroulement d'un cours :

- . Auto-massages sur les méridiens permettant la circulation de l'énergie (Qi) et une meilleure distribution de celle-ci.
- . Déblocage articulaire, tonification : permet de préparer le corps à un travail en profondeur
- . Méditation : permet de s'aligner, de conserver un mental et un cœur calme
- . Respirations : capacité pulmonaire amplifiée, les organes internes sont massés et stimulés
- . Des mouvements simples afin d'harmoniser le corps et l'esprit dans son ensemble inspirés du Tai Chi Chuan, du Qi Gong et des Arts Energétiques Chinois, favorisant les fonctions physiologiques,
- . Une marche spécifique à chaque saison,
- . Un livret afin de pouvoir retravailler les exercices proposés d'une façon autonome.

Lundi de 12h15 à 13h15 – à partir du 29 septembre 2025

Automne et été : jardin botanique

L'hiver et printemps et par temps de pluie : Repli en intérieur

Tarif : 95 € l'année

Les cours sont animés par **Sophie Guidotti** et **Fabienne DARET**, enseignantes et formatrices en Tai chi Chuan, elles pratiquent depuis 37 ans. Fabienne est Ceinture Noire 1er Dan de Karaté et Ceinture Noire 3è Duan de Tai Chi Chuan. Elle est conseillère technique de l'Association des Rythmes du Tao basée sur la région grenobloise (95 adhérents), et en cours de Certification Santé & Arts Energétiques et Martiaux Chinois. Elle est en 2^{ème} année de QI GONG où elle se forme à l'Ecole de Médecine Chinoise et Qi Gong.

Inscription jusqu'au 18/09**Modalités d'inscription :**

- Complétez le Bulletin d'inscription
- Joindre votre attestation d'appartenance (téléchargeable sur [Mon Compte](#) / voir [page d'accueil du site](#))
- Joindre votre chèque de 95€ à l'ordre du Caesug
- Envoyez votre dossier à :

CAESUG c/o UGA Service Courrier Central CS 40700 38 058 GRENOBLE CEDEX 9

Tout dossier incomplet ne pourra être pris en considération.*Le nombre de places est limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée**Le CAESUG se réserve le droit d'annuler le cycle en cas d'effectif insuffisant.****Vous recevrez une confirmation par mail en septembre*****BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom et Prénom de l'ouvrant-droit :

Nom et Prénom du participant (*si différent*) :Employeur : ☐ CNRS ☐ UGA ☐ G-INP(Cocher la case adéquate) ☐ Autre :

Adresse professionnelle :

..... Tél

Email **obligatoire** :**Je souhaite m'inscrire à l'activité Arts Energétiques Chinois 2025-2026 :**☐ Activité à l'année : **95€****J'ai bien noté que les activités de bien-être proposées par le CAESUG ne sont pas à visée thérapeutique.**

Date :

Signature :