



Tarifs

15 €/mois cours en Zoom® uniquement
150€ l'année sportif cours en présentiel et Zoom®

(quelque soit le nombre d'activités choisies)

Hors adhésion fédérale

2 séances de découvertes gratuites

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

L'Association se réserve le droit de modifier le planning en ajout comme en retrait de cours en fonction du nombre d'inscrits.

**Engagé dans une dynamique de santé publique*

En pratiquant nos Activités Physiques,
vous profitez de **nombreux bienfaits**

Meilleure Santé
Meilleure condition physique
Amélioration de la posture et de l'équilibre
Meilleure estime de soi
Contrôle du poids
Regain d'énergie
Renforcement des muscles et des os
Détente et réduction du stress
Maintien de l'autonomie avec l'âge

Vous diminuez les risques

Maladies cardiovasculaires
Prise de poids
Hypertension artérielle
Diabète de type 2
Ostéoporose
Accidents Vasculaires Cérébraux
Cancers du rein et du colon



**Nos activités sont inscrites dans le Vidal et le MédicoSport : les personnes en ALD peuvent obtenir une ordonnance de leur médecin.*

www.creersonbienetre.org

Vidéos et PDF à la disposition de nos adhérents sur notre site.

[Creer Son Bien-Etre/ Le sport pour tous-Gard](http://www.creersonbienetre.org)

Michel Iniesta Éducateur Sportif : Cadre Technique de l'Association, formé à la Cohérence Cardiaque biofeedback ainsi qu'au Qi Gong Thérapeutique du Dr Shen Hongxun (Taijiwuxigong®) et du Dr Yang Jwing-Ming, spécialisé en Sport Santé (maintien de l'autonomie, prévention des chutes), animateur de nombreuses conférences et formateur lors de stages et ateliers de prévention santé.

Membre de la Commission des Arts Énergétiques Chinois Sports pour Tous Gard.

Membre de Union Pro QI GONG.

**L'Association Créer son Bien-Être / Sports pour Tous est une structure déconcentrée de la Fédération Française Sports pour Tous. Association loi 1901, agréée par le Ministère de la Santé et des Sports et reconnue d'utilité publique par le Ministère de l'Intérieur.*



Maître et Dr Shen Zhengyu



Maître Yang Jwing-Ming

Carte Professionnelle d'Éducateur Sportif N° 3015ED0015
CQP ALS-JSJO
Certificat International de Qi Gong

Ne pas jeter sur la voie publique

CREER SON BIEN-ÊTRE

Association loi 1901 affiliée à Sports pour Tous reconnue d'utilité publique

Affiliation N° 091030625 - SIRET N° 513 540 054 00014

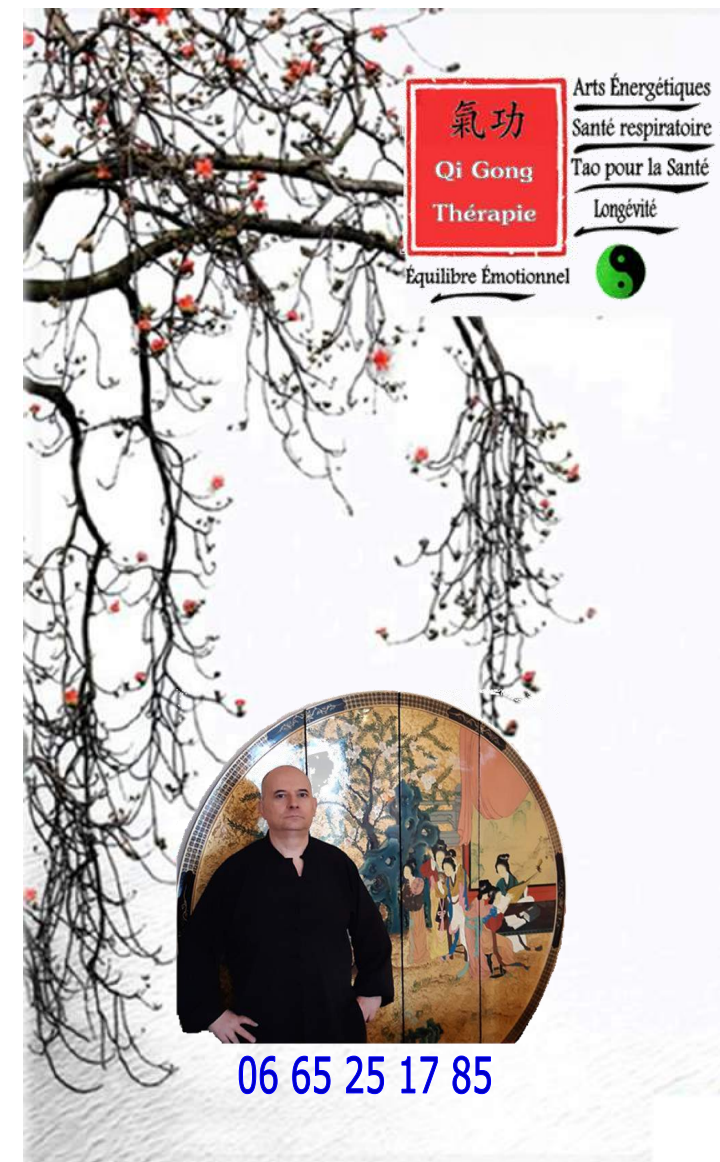
Agrément Ministériel « Sport » N° 30 S 1509/10 du 11/05/2010

Sports Santé

Gym d'entretien Séniors

Qi Gong Thérapeutique

Tai Chi



06 65 25 17 85



Gym Séniors



Vézénobres, Salle Lasparens
Mardi de 15h à 16h

Qi Gong Thérapeutique

*Thérapie complémentaire non médicamenteuse reconnue par l'académie de médecine depuis le 05 mars 2013.**

Stimulez l'énergie qui est en vous !



Brignon, Foyer
Jeudi de 10h30 à 11h

Alès, Salle de Sports du Collège Jean Racine
Mercredi de 15h30 à 16h30

Vézénobres, Salle Lasparens
Vendredi de 10h à 11h (suspendu temporairement)



Tai Chi - Qi Gong

Alès, Salle de Sports du Collège Jean Racine
Mercredi de 19h à 20h15



Méthodes de travail : mémoire et concentration

Entretien de la condition physique et mental par un travail kinesthésique (l'intelligence du mouvement).
Capacité de maîtriser et d'interpréter les mouvements du corps.
Initiation aux : Bâton, Épée,....

Le Tai Chi et le Qi Gong , ainsi que les Arts internes dit Énergétiques Chinois suscitent aujourd'hui un intérêt croissant pour leurs vertus liées à la santé.

Culturels, ils sont donc, tout naturellement, exclues de toutes formes de combat s'exprimant par l'affrontement, les percussions et les compétitions.



Zoom®

Qi Gong

D'où vous voulez, Maison, Hôtel, lieu de vacances ...
Mardi de 18h30 à 19h30



Tai Chi - Qi Gong

En Zoom® et en présentiel

Alès, Salle de Sports du Collège Jean Racine
Mercredi de 19h à 20h15

Marche et Qi Gong en pleine nature
(1 fois par mois)

