

### Informations sur la structure

Nom de(s) l'activité(s)	Qi Gong
Nom de la structure	Santhéa
Adresse du site de pratique	633, square Jacques Prévert 5959450 Sin-le-Noble
Nom prénom de la ou les personnes encadrantes	Lemoine Carole
diplôme des personnes encadrantes	Formation (2 ans – 2010-2011) Ecole Zhi neng dispensé par Maître Zhou puis formation continue avec le Dr Liu Dong depuis 2013
Nom/Prénom du référent de la structure	Limet Claire
Email et téléphone du référent de la structure	<a href="mailto:Rclaire67@hotmail.fr">Rclaire67@hotmail.fr</a> 07 67 38 35 49

### Informations sur les activités

Description de l'activité	<p>Le Qi Gong est un art énergétique chinois très ancien qui permet de faire circuler l'énergie, appelée Qi, dans tout le corps et également d'être en accord avec son environnement. Il permet de retrouver une souplesse des articulations, un équilibre du corps et de l'esprit. Il se pratique par des postures, des exercices de respiration, des mouvements lents effectués avec concentration et imagination. Il convient notamment aux personnes n'ayant plus fait d'activité physique depuis longtemps et à celles qui souhaite prendre du temps pour elles afin de mieux aborder les difficultés de la vie.</p> <p>Pour avoir des résultats, il faut pratiquer régulièrement</p>
Description d'une séance type	<p>Posture préatoire ou auto-massage Préparation du corps (échauffement) Postures debout statiques ou déplacements Exercices de respiration Méditation assise</p>
Type de groupe (niveau, sport santé oui/non, moyenne d'âge, etc...)	Public adultes, débutants et initiés, permet de calmer le corps et l'esprit tout en gardant une bonne forme physique sans blesser le corps
Activité adaptée à des personnes atteintes de maladies chroniques ?	Toutes maladies et pathologies liées au stress, angoisses, troubles du sommeil, fibromyalgie ect...
Nombre de personnes par séance	10 maximum
Horaires et jours des séances « classiques »	Vendredi de 19 à 20H Plusieurs stages par an le samedi de 14h à 16h (25€)

### Coûts liés à la pratique

*Pouvez-vous proposer des séances d'initiation gratuite : OUI / NON*

Non

*Si non, quel est le coût d'une séance d'initiation*

10€ la séance en occasionnel – 8€ la séance pour une inscription à l'année

*Quel est le coût de la pratique régulière de votre activité (adhésion à l'année, tarification à la séance, montant etc...) ?*

8€ la séance x par le nombre de cours à l'année en fonction des places disponible – Pas de cours pendant les vacances scolaires  
Possibilité de régler en plusieurs fois pour les inscriptions à l'année

*Existe-t-il un tarif dégressif si début de l'activité en cours d'année ? Si oui lequel ?*

8€ la séance x le nombre de séances restantes

*Faut-il une tenue particulière pour la pratique du sport ? Si oui laquelle ?*

Tenue dans laquelle la personne se sent à l'aise – Chaussures semelles fines ou chaussettes pour la salle – Un zafu (coussin de méditation) et tapis de sol pour les séances de médiations allongées

*Quel matériel est mis à disposition pour la pratique ?*

Chaises pour les personnes ne pouvant s'asseoir au sol