

Bulletin d'inscription 2024-2025

Ateliers Energie à Allevard 🌙 de 9h30 à 12h

Module 1 TaiChi XPEO 100€

Notion d'énergie interne : développer votre conscience corporelle, être capable de mobiliser votre énergie interne, dans votre quotidien (posture au travail, activités physiques)

Vous vous engagez pour 4 ateliers (13 Oct, 24 Nov, 15 Dec 2024, 12 Janv 2025)

Module 2 TaiChi XPEO 100€

Approfondissement module 1, développer le Souffle interne (respiration lente et profonde) , initiation à la Forme du Tai Chi Chuan

Vous vous engagez pour 4 ateliers (9 Mar, 6 Avr, 11 Mai, 15 Juin 2025)

Je m'inscris à un seul atelier 30€
le : ____/____/____

Montant total du règlement : €

Règlements par chèque à l'ordre de 'O Jardin des Arts et de Soi' ou en espèces

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tel : ____/____/____/____/____ Mail : _____@_____

Fait à _____, Le _____

Signature

Descriptif modules de formation Energie 2024-25

Module1: notion d'Energie interne

à l'issue du module vous aurez développé votre **conscience corporelle**, vous serez capable de mobiliser votre énergie interne, dans votre quotidien (**posture au travail, activités physiques**), vous aurez découvert des gestes simples pour gagner en souplesse et mobilité, réduire votre fatigue physique et psychique, apaiser le mental et dénouer les tensions.

Module2: Approfondissement des acquis du module 1, vous apprendrez à **développer votre Souffle interne (respiration lente et profonde)**, à développer vos ressentis et le geste juste (test avec partenaire pour vérifier sa posture), applications à la Forme du Tai Chi Chuan. **Ce module est accessible à tous les pratiquants de la 1^{ère} partie de la Forme du TaiChi (débutants ou confirmés).**

Toute inscription est ferme et définitive, En cas d'abandon, ou absence aucun remboursement ne sera effectué