

## Bulletin d'inscription 2024-2025

### Cours Hebdomadaire de TaiChi Chuan à Allevard

A compléter et remettre lors de votre premier cours.

**Cours le Jeudi (pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés)**

🕒 **de 19h15 à 20h30**, à la Maison Forges, Salle Gym 3<sup>e</sup> étage

🕒 **Premier cours Jeudi 12/09/24 – Dernier cours le 12/06/25**

Je choisis  Forfait annuel : 210 € ou  Forfait trimestriel : 90 €

Ci-joint le règlement de la participation aux cours d'un montant de :

\_\_\_\_\_ Euros, en \_\_\_\_\_ chèque(s) pour le forfait annuel (voir au dos)

Règlement par chèque bancaire à l'ordre de : **Ô Jardin des Arts et de Soi**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_, Le \_\_\_\_\_

J'ai pris connaissance des conditions proposées par l'enseignant auxquelles j'adhère sans restriction, et de la recommandation de renseigner le questionnaire de santé.

Signature :

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

Un **cours d'essai gratuit** est possible sur tout le mois de septembre 2024.

**Calendrier pour le forfait trimestriel :**

Du 12/9/24 au 30/11/24

Du 1/12/23 au 9/3/25

Du 10/3/25 au 12/6/25

**Vous pouvez choisir le règlement en 3 fois de votre forfait annuel soit :**

3 chèques de 70€, encaissables en oct 2024, janvier et mars 2025.

**Stages TaiChi XPEO Nouveauté rentrée 2024: 2 modules de formation répartis en 8 matinées pour s'initier aux bienfaits de l'énergie interne ou pour se perfectionner (Dimanche 9h30-12h)**

**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.

**Dates :** 13 Oct, 24 Nov, 15 Dec 2024, 12 Janv 2025

**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 et applications à la forme du Tai Chi Chuan)

**Dates :** 9 Mar, 6 Avr, 11 Mai, 15 Juin 2025

**Tarif: 100€ le module, (possibilité de ne participer qu'à une séance: 30€ l'unité)**