

Bulletin d'inscription 2025-2026

Cours Hebdomadaire de TaiChi Chuan à Alleverd

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^e étage

🕒 **Premier cours Jeudi 11/09/25 – Dernier cours le 11/06/26**

Je choisis ☐ Forfait annuel : 180 € ou ☐ Forfait trimestriel : 80 €

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 2025.

Calendrier pour le forfait trimestriel :

Du 11/9/25 au 30/11/25

Du 1/12/25 au 8/3/26

Du 9/3/26 au 12/6/26

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

3 chèques de 60€, encaissables en oct 2025, janvier et mars 2026.

Stages TaiChi pour s'initier aux bienfaits de l'énergie interne ou pour se perfectionner dans sa pratique (Dimanche 9h30-12h)

Objectif : développer la conscience corporelle, afin de mobiliser l'énergie interne Qi, pour gagner en souplesse, en mobilité, apaiser le mental et dénouer les tensions.

Les bienfaits se ressentent sur tous les plans physiques et psychiques.

Déroulé d'une séance : Exercices simples mobilisant l'ensemble du corps | Tests avec partenaires pour ressentir et corriger sa posture | Apprentissage des mouvements de la Forme du TaiChi.

Pour qui ? Accessibles à tous, une pause bien-être pour les débutants, ainsi qu'à ceux qui souhaitent approfondir leur pratique de la Forme (1ere Partie)

Dates : 19 Oct & 14 Déc 2025, 22 Fév & 19 Avr 2026

Tarif: 100€ les 4 ateliers (possibilité de ne participer qu'à une seule séance: 30€ l'unité)

Ô Jardin des Arts et de Soi ojas.nature@gmail.com Tél : 06 86 91 48 93 Association à but non lucratif régie par la Loi du 1^{er} juillet 1901 Répertoire National des Associations (RNA) W381025203 en date du 24 septembre 2020