

APTITUDE

À compléter - Sera considéré comme certifié si incomplet

Je, soussigné(e) certifie que mon état général me permet de participer, sans risque pour moi ni pour les autres, à des activités de groupe basées sur des pratiques de taï chi, de qi gong, de gestuelle énergétique, de focalisations sensorielles, d'automassage, de mouvement spontané, d'expression corporelle. J'ai bien compris que les activités proposées par l'association Art Antérieur étaient des activités de bien-être et de créativité ; elles ne constituent en aucun cas une méthode thérapeutique. J'ai vérifié mon aptitude auprès de mon médecin le cas échéant.

Date et signature :

DROIT À L'IMAGE

À compléter - Sera considéré comme accepté si incomplet

Je, soussigné(e) déclare avoir été informé(e) que des photographies ou des vidéos pouvaient être prises par l'association Art Antérieur dans le cadre des ateliers et des activités qu'elle propose. Ces supports peuvent être utilisés par l'association à des fins de communication pour présenter ses activités (supports imprimés, site web, Facebook, médias). La publication ou la diffusion des médias ne portera pas atteinte à la dignité, à la vie privée ou à la réputation. Conformément à la loi, le libre accès aux données photographiques est garanti ainsi que la possibilité de vérifier l'usage qui en est fait et le droit de retrait des photographies (sous réserve de faisabilité).

Dans ces conditions : J'autorise Je n'autorise pas

l'assoc. Art Antérieur à faire usage de photographies ou vidéos sur lesquelles je serais visible au premier plan et clairement identifiable ; les médias sur lesquels on m'apercevrait fondu(e) dans un groupe étant autorisés d'emblée dans la mesure où le contexte est public.

Cette autorisation est valable pour l'année en cours (septembre à septembre).

Date et signature :

QI TEMPO®

UN MODULE DE L'ASSOC. ART ANTÉRIEUR

Nous avons créé Qi Tempo® pour partager une expérience sensible du taï chi et du qi gong, que nous abordons de manière sensible et tour à tour technique, ludique ou méditative, en utilisant le rythme et la musique pour créer ou contacter des espaces intérieurs susceptibles de nous révéler à nous-même.

Depuis 2010, l'association Art Antérieur développe des projets autour du mouvement (taï chi, qi gong...), de l'énergétique chinoise appliquée (Yi King), de l'expression artistique.

Nous explorons le sens des pratiques. Nous cherchons à nous les approprier, quitte à remettre en question des préceptes qui pourraient sembler fondamentaux.

Ce qui est pour nous essentiel, c'est l'attention à soi dans le respect de l'autre, le développement progressif d'une capacité à sentir ce qui est bon ou juste pour soi-même, loin des ésotérismes et des volontés de convaincre. La véritable discipline, le mouvement juste sont ceux qui nous permettent de nous rapprocher de nous-même sans nous couper des autres.

Nous partageons des outils. Le maître, c'est vous.

CONTACT

06 04 15 39 67

contact@art-antérieur.com

Association

ART Antérieur

www.art-antérieur.com

Taï Chi

adapté

Qi Gong

Rythme • Son



2017-2018



QI GONG

Positions, mouvements, visualisations, exercices respiratoires visant à dénouer et renforcer le corps et l'esprit en détendant les muscles, et à activer la circulation de l'énergie (Qi).

TAÏ CHI

Ajoute la notion de déplacement et de «formes», enchaînements de mouvements exécutés en continu, lentement, de manière intériorisée. Travail sur l'intention (Yi), l'attention, la relation, le contact (à distinguer du toucher). Sens de l'espace, posture, stature.

TAÏ CHI « ADAPTÉ » ?

Travail d'atelier basé sur la reconnaissance et le respect de vos propres possibilités.

Priorité à la détente, à la circulation de l'énergie et à la dimension méditative.

Travail avec le rythme et la musique.

Exercices et jeux de contact inspirés du travail martial. Pas de combat.

Pratique de la forme des 108 mouvements (style Yang) sans enjeu lié à l'efficacité martiale ou à une école. Expérimentation personnelle de variantes et de principes issus de plusieurs écoles.

SON, SOUFFLE, VOIX

Exploration sensible et ludique du potentiel vibratoire de la voix et du son. Écoute. Travail avec bols tibétains, mantras, rythme, musique. Exercices inspirés de sources diverses : Osho, Gurdjieff, danses soufies, focalisations sensorielles...

*« La conscience n'est possible qu'à travers le changement, tout changement n'est possible qu'à travers le mouvement. »
Aldous Huxley*

ATELIERS 2017-2018

Maison Pour Tous, 20 av. Monclar, AVIGNON

Lundi 20h- 21h : Qi Gong ou autre, à définir

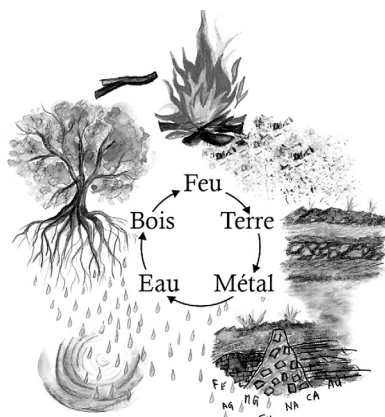
JEUDI 18h30- 19h45 : Taï Chi 1

JEUDI 19h45- 21h : Taï Chi 2

SAMEDI 9h30- 11h30, une fois par mois ou à définir : pratique silencieuse et méditation en autogestion

SAMEDI 9h30- 17h : stages d'une journée, taï chi adapté et qi gong (dates : voir agenda sur art-antérieur.com)

Ateliers plein air : programme à définir



TARIFS

Adhésion assoc. (toutes activités) : 10 €
Ateliers hebdo. du LUNDI : 180 €/an
Ateliers hebdo. du JEUDI : 225 €/an
Ateliers hebdo. LUNDI + JEUDI : 315 €/an
Matinée de pratique du SAMEDI :
gratuit pour inscrits du LUNDI ou JEUDI,
15 € pour les autres (+ adhésion la 2^e fois)
Stage Qi Tempo d'une journée :
40 € pour les inscrits du LUNDI ou JEUDI,
60 € pour les autres (+ adhésion)

BULLETIN D'INSCRIPTION 2017-2018

à compléter recto-verso

NOM PRÉNOM

ADRESSE

TÉLÉPHONE (PORTABLE DE PRÉFÉRENCE)

E-MAIL

VOUS RECEVREZ LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION.
POUR VOUS Y OPPOSER, COCHEZ CETTE CASE :

DATE DE NAISSANCE

PROFESSION

REMARQUES OU PROBLÈME PARTICULIER

ADHÉSION ASSOCIATION 2017-2018

requis pour toute inscription aux ateliers

Ci-joint règlement de 10 € par chèque espèces

ATELIERS HEBDOMADAIRES

Possibilité de fournir 3 chèques : octobre, janvier, avril

Taï Chi 1 Taï Chi 2 Atelier du lundi

Ci-joint mon règlement de euros par

espèces ou chèque à l'ordre de Art Antérieur

Si plusieurs chèques, SVP préciser nombre et montants :

STAGES ET ÉVÉNEMENTS

Date, intitulé :

Ci-joint mon règlement de euros par

espèces ou chèque à l'ordre de Art Antérieur



TOURNEZ SVP >>