

# QI GONG & SYSTEMA

RESPIRATION – RELAXATION  
STRUCTURE – MOUVEMENT



**GUITARD :** CENTRE SOCIOCULTUREL  
DE GUITARD  
RUE PAUL GRAVEJAL  
AU PUY-EN-VELAY

**CITOYENNETÉ :** MAISON DE LA  
CITOYENNETÉ  
RUE ANDRÉE LAPLACE  
AU PUY-EN-VELAY

ASSOCIATION  
[WWW.HSIMING.COM](http://WWW.HSIMING.COM)  
06 65 23 08 11



## SAISON 2023 - 2024

LUNDI	QI GONG 10 H À 11 H GUITARD	SYSTEMA 18 H 30 À 20 H GUITARD
MERCREDI	QI GONG 10 H À 11 H CITOYENNETÉ	SYSTEMA 18 H 30 À 20 H GUITARD
VENDREDI	QI GONG 10 H À 11 H CITOYENNETÉ	

**REPRISE DES COURS  
LE 11 SEPTEMBRE 2023**

**HERVÉ HUGON**

**PROFESSEUR DIPLÔMÉ D'ÉTAT**

**INSTRUCTEUR DE SYSTEMA**

**TÉL. 06 65 23 08 11**

### TARIFS :

**1 ACTIVITÉ : 220,00 €**

**2 ACTIVITÉS : 250,00 €**

### OBJECTIFS :

- MAINTENIR ET AMÉLIORER SON POTENTIEL PHYSIQUE ET MENTAL
- GÉRER STRESS ET DES ÉMOTIONS
- GESTION DES CONFLITS
- LIBÉRER SES TENSIONS
- AMÉLIORER SA RELATION AUX AUTRES ET À SON ENVIRONNEMENT
- PRÉVENTION DES CHUTES

**LE SYSTEMA** OU SYSTÈME EST UN ART MARTIAL LIBRE, NATUREL ET INTUITIF QUI REPOSE SUR 4 PRINCIPES :

**RESPIRATION - RELAXATION  
STRUCTURE - MOUVEMENT**

SON ÉTUDE PERMET À CHACUN (E) DE DÉVELOPPER SON PROPRE SYSTÈME POUR UNE MEILLEURE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE ( ESPRIT FORT).

**LE QI GONG** EST UNE GYMNASTIQUE DOUCE REGROUPANT UN GRAND NOMBRE D'EXERCICES CORPORELS PROFONDS ET SUBTILS VISANT À AMÉLIORER LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE.

LA PHILOSOPHIE DE L'ENSEIGNEMENT EST DE PERMETTRE À CHACUN (E) D'ALLER VERS PLUS D'AUTONOMIE EN S'APPROPRIANT DES OUTILS SIMPLES, PRATIQUES ET EFFICACES AFIN D'AMÉLIORER SA VIE QUOTIDIENNE.