

## METHODE PILATES

La **méthode Pilates** porte le nom de son créateur, Joseph Pilates, gymnaste, boxeur et plongeur allemand qui vécut au début du XXe siècle.

Selon lui, tout être humain naît avec le droit universel de rester en bonne santé. À partir de cette idée, il crée un répertoire complet de centaines de mouvements spécifiques pour permettre à la colonne vertébrale et aux articulations d'un adulte de s'assouplir et de « rajeunir ».

### Les 8 principes de la méthode Pilates

- concentration
- centrage
- respiration
- isolation
- précision
- fluidité
- maîtrise du mouvement
- fréquence

## COURS

Lundi & Mercredi  
de 18H30 à 19H30



## BROQUET PASCAL

[www.taichi-verviers.be](http://www.taichi-verviers.be)



## MES FORMATIONS

- > Enseignant en Tai Chi & Qi Gong (30 ans)
- > Formation Tai Chi Wudang (Maître Yuan Li Ming)
- > Thérapeute en MTC - Acupuncture (FSA Paris)
- > Qi Gong thérapeutique (Marcel Delcroix)
- > Thérapeute Shiatsu Zen (Shinzuikai)
- > Gymnastique taoïste (Mantak Chia)
- > Aromathérapie (Pranarôm)
- > Coach sportif (Leaderfit)



## MON OPTIQUE

*Je souhaite aider chaque personne à comprendre qu'au-delà de la technique d'apprentissage se trouve un autre monde : celui du plaisir de pratiquer ensemble, en groupe, afin d'atteindre le ressenti nouveau et agréable d'un corps et d'un mental libérés.*

## HORAIRE DES COURS

### LUNDI

18H30-19H30 : METHODE PILATES  
19H30-20H30 : QI GONG AVANÇÉS

### MARDI

18H30-19H30 : TAI CHI 24 POSTURES DÉBUTANS & AVANÇÉS  
19H30-20H30 : TAI CHI INTERNE DU MONT WUDANG **NEW**

### MERCREDI

18H30-19H30 : METHODE PILATES  
19H30-20H30 : QI GONG DÉBUTANTS **NEW**

### JEUDI

18H30-19H30 : RESPIRATION - RELAXATION - MÉDITATION  
(CE COURS DÉMARRE SI 15 PERSONNES MINIMUM)

**RENTREE LE LUNDI 11 SEPTEMBRE  
2 PREMIERS ESSAIS GRATUITS**

## PRIX DES ABONNEMENTS

1 SÉANCE REVIENT ENTRE 7,5 € & 8€ SVT. RÉDUCTION MUTUELLE  
COURS 1H00 - 290€ / AN / COURS (PAIEMENT EN 2x)

RÉDUCTIONS POUR PARTICIPATION À PLUSIEURS COURS  
N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENSEIGNER

## LIEU

SALLE DU FOYER MARIE MÉDIATRICE  
75, RUE DE JEHANSTER - VERVIERS

0496 664 777 [www.taichi-verviers.be](http://www.taichi-verviers.be)

TAI CHI CHUAN  
Style Yang & Wudang **NEW**

QI GONG  
Thérapeutique

RELAXATION  
Médiation-Respiration

METHODE  
PILATES

BROQUET PASCAL

[www.taichi-verviers.be](http://www.taichi-verviers.be)  
[info@taichi-verviers.be](mailto:info@taichi-verviers.be)  
0496 664 777



## TAI CHI CHUAN

Le Taï Chi Chuan propose un enchaînement de mouvements ronds, fluides et lents destinés à relaxer les muscles du corps et le mental. La pratique régulière du Taï Chi permet de découvrir quelles sont nos tensions et comment les faire disparaître. L'apprentissage d'une respiration correcte est essentiel dans cette recherche. C'est aussi grâce à elle que l'énergie bloquée coulera à nouveau plus librement.

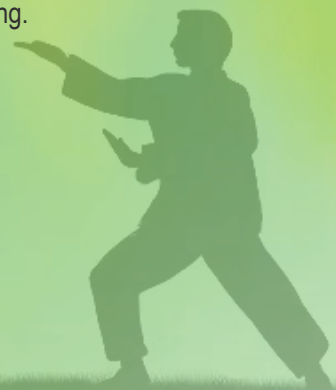
Par la prise de conscience du fonctionnement de son corps, le pratiquant retrouvera son pouvoir de guérison et avancera inévitablement vers une meilleure santé physique et mentale. La régularité de la pratique est une des conditions nécessaires pour atteindre une vie plus harmonieuse et plus consciente.

Trois niveaux sont proposés, permettant une progression sur plusieurs années pour qui le souhaite. La transition vers un "niveau" supérieur se fait après au moins deux années de pratique débutants.

Le pratiquant débutant découvrira la forme appelée forme des 24 postures ou forme courte, tandis que les avancés pourront découvrir la forme des "108 postures". Il existe également la forme des 127 postures généralement destinée aux pratiquants avertis ou aux professeurs.

NEW

Cette année, un tout nouveau cours de Tai chi du Vénéré Mont Wudang.



## QI GONG

Conscience, mouvement, respiration, détente. Voilà en termes simples les points importants que nous allons découvrir dans la pratique du Qi Gong.

Par l'exécution de mouvements lents et doux, nous apprendrons à détendre le corps et l'esprit.

A contrario du Taï Chi Chuan, le Qi Gong propose des exercices séquencés, individuels et faciles d'approche.

La régularité de la pratique permettra à l'élève d'entrer de plus en plus profondément dans son ressenti. Ceci lui donnera ainsi la possibilité de se libérer de son stress, de ses tensions corporelles et émotionnelles.

Le Qi Gong est utilisé en Orient à des fins médicales dans les hôpitaux avec d'excellents résultats. Il est gage d'efficacité pour qui le pratiquera avec persévérance.

## RELAXATION-RESPIRATION MEDITATION

Ce cours a pour but de vous apporter les outils nécessaires à la pratique de la relaxation, de la respiration, de la méditation et du travail énergétique. Il vous permettra d'apprendre comment se relaxer, respirer correctement, mobiliser et faire circuler son énergie, pourquoi et comment méditer, comment rester serein face aux difficultés de la vie quotidienne, prendre du recul, finalement comment gérer son stress, ses émotions en pleine conscience.

Par de multiples exercices et recherches judicieusement agencées et pratiquées, vous disposerez d'un outil complet qui va agir sur votre physique, votre mental et vos émotions avec un bénéfice certain.

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE & SHIATSU

Je vous reçois sur rendez-vous pour des séances de soins énergétiques. Après un bilan énergétique conforme aux règles de la médecine traditionnelle chinoise (questionnement, prises des pouls), un protocole de soins est établi qui pourra comprendre de nombreuses techniques (massage, acupuncture, digipuncture, percussions, sons, tonification, dispersion, moxibustion, diététique chinoise, étirement des méridiens, exercices de respiration).

Vous pouvez aussi recevoir un soin Shiatsu sur rendez-vous Consultation, à Verviers - 0496/664.777

## PACK COACHING PRATIQUE & SANTE

Aide, soin et supervision individuelle. Ce pack comprend :

- 2 séances de soins acupuncture et/ou soin Shiatsu avec entretien et bilan énergétique (2 x 1 heure),
- des exercices spécifiques pour améliorer votre santé,
- des conseils nutritionnels,
- 2 séances de supervision de votre pratique (Tai Chi- Qi Gong)

## STAGES BIEN-ÊTRE

Tout au long de l'année, des stages ouverts à tous vous seront proposés. Vous y découvrirez des techniques simples et très puissantes permettant de prendre sa santé en main et de l'améliorer.

(Qi Gong amaigrissant, pour le mal de dos, les sons de guérison, le Chi Nei Tsang, Qi Gong et cancer...)

Consultez régulièrement notre site :

[www.taichi-verviers.be](http://www.taichi-verviers.be)

# METHODE PILATES

OBTENEZ UN CORPS PLUS MINCE, PLUS LONG,  
MAIS AUSSI PLUS SOUPLE ET PLUS FORT.

Pourquoi faire du Pilates ?

- contrôle total de son corps et de sa respiration
- précision, maîtrise, et fluidité du mouvement
- grande concentration, corps et esprit unis
- accroissement de la force et de la souplesse
- développement harmonieux du corps
- allongement et renforcement des muscles
- silhouette affinée et gracieuse
- correction et amélioration de la posture
- renforcement du dos et prévention des douleurs
- stimulation de la circulation sanguine
- énergie, vitalité, bien-être physique et mental
- meilleure conscience du corps
- meilleure qualité de vie

