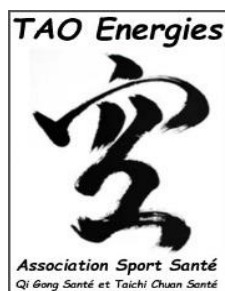


Association SPORT SANTE

TAO ENERGIES Taichi Chuan et Qi Gong



SPORT SANTE - SPORT BIEN-ETRE

Vert Saint Denis

Gymnase Alain Bombard

Complexe sportif Jean Vilar, 1 rue de la Fontaine Ronde



Programme mobilité et aisance corporelle

Bien-être physique et mental

Cours d'activité physique et de Qi Gong Santé

Le jeudi de 10h15 à 11h30

Du 21 mai au 2 juillet 2026

L'activité s'adresse à toutes personnes, quel que soit son âge ou sa condition physique, qu'elles soient désireuses de prendre ou reprendre une activité physique et elles seront intéressées par ce programme de gymnastique douce. Les personnes issues du sport sur ordonnance pourront trouver une complémentarité à leur démarche.

Un programme Sport Santé pour travailler ses articulations, effectuer un travail musculaire modéré, se réentraîner sur les équilibres statiques et en mouvement, tout cela accompagné par un travail de relâchement, de Qi Gong, un travail sur le souffle et la respiration.

La démarche Sport Santé et Sport sur Ordonnance est soutenue par le corps médical pour ses bienfaits sur la santé.



Association loi de 1901 - 121 rue d'Artois 77550 Moissy Cramayel

Contact : 07.68.36.26.04 mel : sport.sante.tao.energies@gmail.com

Déclarée en préfecture de Melun le 15 juillet 2025 - N° RNA : W772011455 - Siret 989 349 162 00010

Affiliation Fédération Française Sports Pour Tous : 7701225

Club partenaire Prescriforme - MBSS / Partenariat Maison Sport santé Grand Paris Sud / Adhérent C.T.P.S de Sénart

POURQUOI LE SPORT SANTE ?

Pour améliorer l'état de santé des personnes en favorisant l'Activité Physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous moments de la vie.

Pour lutter contre l'accroissement de la sédentarité, l'inactivité physique et l'ensemble des pathologies chroniques qui y sont associées.

Pour (re)mettre les personnes en mouvement, déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, et de faire connaître et reconnaître pleinement le rôle des Activités Physiques et Sportives pour la santé physique et mentale de chacun.

LE QI GONG SANTE - MOBILITE ET AISANCE CORPORELLE

Le Qi Gong désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien du corps et à son équilibre général, en harmonisant ses différentes parties. Il permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'accroître toutes les fonctions de l'organisme. Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des techniques respiratoires et de relâchement du corps, de la concentration.

C'est une discipline séculaire chinoise qui répond parfaitement aux besoins d'équilibre et de détente de nos sociétés occidentales et qui prépare chacun à faire face aux aléas de la vie actuelle. Le Qi Gong est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle et l'esprit pour renforcer l'énergie vitale. Il est également accessible à tous.

Le Qi Gong est une pratique d'activité sportive douce qui permet d'avoir une bonne hygiène de vie, qui accompagne le vieillissement et facilite la vie quotidienne.

Pour les séances des cours Mobilité et Aisance corporelle nous ferons :

- Préparation corporelle avec échauffement articulaires adapté aux gestuelles travaillées,*
- Renforcement musculaire modéré adapté à l'activité,*
- Travail de mobilité corporelle et de gestuelle spécifique,*
- Travail sur les équilibres statiques et en mobilité,*
- Qi Gong,*

Objectifs poursuivis :

- Mobilité corporelle travail musculaire doux, Equilibre, Latéralisation, Coordination, Proprioception, Travail de mémorisation, Bien-être physique et mental.*

Association loi de 1901 - 121 rue d'Artois 77550 Moissy Cramayel

Contact : 07.68.36.26.04 mel : sport.sante.tao.energies@gmail.com

Déclarée en préfecture de Melun le 15 juillet 2025 - N° RNA : W772011455 - Siret 989 349 162 00010

Affiliation Fédération Française Sports Pour Tous : 7701225

Club partenaire Prescriforme - MBSS / Partenariat Maison Sport santé Grand Paris Sud / Adhérent C.T.P.S de Sénart