

ASGAMY : Arts Energétiques et Martiaux à St-Morillon.

Le club ASGAMY vous propose de pratiquer :

Du Qi Gong : Pratique millénaire d'origine chinoise, le "Qi Gong" (prononcer Tchi Gong) peut se traduire par "travail sur l'énergie" ou "maîtrise du souffle". Plus qu'une simple activité physique, le Qi Gong est une discipline traditionnelle de bien-être et de santé associant, mouvements lents, exercices de



respiration et

visualisations. Le Qi Gong permet avant tout de prendre soin de soi-même sans recherche d'une quelconque performance. Il s'adapte à chacun(e) et présente cet avantage qu'il ne nécessite ni lieu, ni équipement particulier pour sa pratique.

Les cours ont lieu tous les samedi matin (cours adultes uniquement)



Du Yoseikan : Art martial évolutif et intégratif pouvant se décliner sous des aspects très variés (par exemple : self défense, armes traditionnelles japonaises, sport de combat avec gants et projections, etc...), le Yoseikan se pratique selon vos envies, vos attentes, vos possibilités et toujours dans le respect du pratiquant et de ses contraintes personnelles.



Les cours ont lieu les lundi et mercredi soir pour les adultes à partir de 15 ans.

Des cours adaptés aux enfants (école primaire et jeunes ados) sont proposés par tranches d'âges le mercredi en fin d'après-midi.



A noter que les cours de **Qi Gong** et de **Yoseikan** ne cessent jamais même en cas de restrictions



sanitaires : Nous faisons pratiquer sur zoom quand nous ne pouvons pas nous réunir en présentiel, assurant ainsi aux adhérents du club un suivi dans leur pratique. Mais bien entendu, la priorité, c'est de se réunir en vrai lorsque cela est autorisé. Nos disciplines sont suffisamment variées pour permettre le respect des gestes barrières et les distanciations nécessaires.

Renseignements pratiques : Yoseikan : 06 07 67 60 82 / Qi Gong : 06 04 45 53 07

Secrétariat : 06 11 12 26 49

www.asgamy.org