

QI GONG

Les Saisons du Corps



ASSOCIATION DEPUIS 2000

Près de 80
adhérents

ACCESSIBLE À TOUS

Aucune condition
physique particulière

COURS AU DOJO DE CORPS-NUDS

Des conditions de
pratique agréables

LES ACTIVITÉS

• Cours hebdomadaires 1h30

Mardi 20h45 • Mercredi 9h00 et 20h45

Adhésion 20 €

1 cours/semaine : 195 €/an ou 85 €/trimestre

Couple : 357 € - Étudiant ou chômeur : 162 €

2 cours/semaine : 285 €

• Ateliers mensuels le dimanche de 9h30 à 16h

Inscription : 35 € • Ouvert aux non-adhérents

• Stage d'été Zhi Neng Qi Gong

Ouvert aux non-adhérents

INFORMATIONS

Rentrée le 8 septembre 2026
2 cours d'essai

 lessaisonsducorps.fr

 contact@lessaisonsducorps.fr



L'ENSEIGNANT

Jean-Marc CHIARRI



Affilié à la FEQGAE

Il a étudié le Zhi Neng Qi Gong à l'Institut Européen de Qi Gong, a pratiqué avec André Castanet et est assistant de Maître Yuan Hong Hai (élève de Maître Pang Hé Ming), à l'école Jing Wu (Paris).

Ostéopathe de profession, il apporte un éclairage précieux sur les mouvements, la posture et l'attention nécessaires à la pratique du Qi Gong



LES BIENFAITS DU QI GONG

- É Entretien la santé
- N Nourrit l'énergie vitale
- E Exerce la respiration consciente
- R Renforce les muscles et les tendons
- G Garde la souplesse du corps
- I Incite au calme intérieur
- E Entretien la vitalité

Le Qi Gong est une discipline énergétique chinoise de santé et de longévité.

Il associe mouvement, respiration et attention.

Accessible à tous, il ne nécessite aucune aptitude physique particulière.



Une pratique douce favorisant santé, vitalité et sérénité.

