

# QI GONG

## UNE GYMNASTIQUE CHINOISE ACCESSIBLE A TOUS

Proposée par  
l'association

# La Récrée

## Montreuil-Juigné Angers

Pour tout renseignement  
larecree-49@laposte.net  
<https://www.qigong-larecree.fr>

## Lieux des ateliers hebdomadaires

### Montreuil-Juigné

13 rue David d'Angers  
Complexe sportif – Salle Olympie

### Angers

Salle des sports Monplaisir rue de l'Écriture à Angers  
(derrière l'Église du quartier)

## Tarifs

**Adhésion 10 euros**

### Cours hebdomadaire :

180 € l'année les cours d'une heure et demie

120 € l'année les cours d'une heure

**2ème cours** possible uniquement sur le lundi  
supplément de 70 € par an

Séance d'essai gratuite

**Païement en début d'année** (possibilité en 3 chèques)

## Contacts

Henri-Pierre : 06 18 34 39 01

[hpnegrel@gmail.com](mailto:hpnegrel@gmail.com)

**La Présidente** : 06 74 62 68 73

### Attestation de santé pour la pratique du Qi Gong Année 2026 - 2027

Je soussigné-e \_\_\_\_\_, atteste que mon état de santé me permet de suivre l'activité de Qi Gong dispensée dans le cadre de l'Association La Récrée.

Je soussigné-e \_\_\_\_\_, décharge le Professeur et l'Association de toutes responsabilités en cas de problème de santé me concernant, pendant les cours.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

# 氣功

Le **Qi Gong** est une technique traditionnelle chinoise de santé et de bien-être.

Le **pratiquant** du Qi Gong apprend des mouvements spécifiques en veillant à respecter trois principes fondamentaux :

**Détendre le corps.** Relâcher tout ce qui n'est pas nécessaire au mouvement

**Laisser faire la gravité**

**Prendre conscience de sa verticalité.** Faire le lien entre les **forces Yin** de la Terre et les **forces Yang** du Ciel.

Le **Qi Gong** peut apporter une **force intérieure** qui fortifie l'organisme, améliore la perception de soi et ce qui nous entoure.

## Ateliers Hebdomadaires 2026-2027

**Reprise des cours** : lundi 21 septembre

**Fin des cours** : lundi 21 juin

**Pas de cours pendant les vacances scolaires**

## L'enseignant Henri-Pierre Négrel

Formé en Qi Gong par Zhang Kunlin

Diplômé de l'institut Lu Dong Ming

Formation continue de Qi Gong  
et de Tai-Ji Quan

### Angers

**Lundi de 18h00 à 19h30**

**Jeudi de 10h à 11h30**

### Montreuil Juigné

**Mardi de 9h45 à 11h15**

**Et de 11h30 à 12h30**

**Stages proposés le W.E. sur  
l'année 2026-2027 à Angers**

**Se renseigner sur Info Local  
ou auprès de nos contacts**

### Bulletin d'inscription à l'Association La Récréée Année 2026 - 2027

NOM Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Je prends acte que toute année commencée est due

Je m'inscris aux activités de La Récréée et je m'acquiesce de ma cotisation de membre adhérent de 10 €

Je reconnais avoir reçu de l'association La Récréée des informations sur le traitement de mes données personnelles.