



# Fiche d'inscription cours de Qi Gong

A remettre en main propre ou envoyer par courrier à  
**Génération YANG SHENG**  
**1 Impasse du Ponceau, 54730 Saint Pancré**  
**(ou par email à [cours.qigong@yang-sheng.org](mailto:cours.qigong@yang-sheng.org))**  
Avec un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Qi Gong.

Coller votre  
Photo  
ici

M  Mme  Mlle

## Renseignements personnels ( \* champs obligatoires )

Nom *:		Prénom *:	
Date de naissance *:	__ / __ / ____	Nationalité *:	
Adresse *:			
Pays *:	Code Postal *:	Ville *:	
Tél. fixe :		Tél. mob *:	
Email *:	<b>← lisiblement SVP</b>		
Profession :			

## A titre informatif et confidentiel pour le professeur de Qi Gong

Avez-vous des problèmes de santé ou de mobilité physique qui vous limiteraient dans la pratique de l'activité à laquelle vous allez participer? Spécifiez (ex. Problèmes respiratoires, cardiaques, de vision, de surdité, somnambulisme, épilepsie, perte d'équilibre, problèmes ou handicap moteur, prothèses,...) - Douleur ou inconfort : Spécifiez (ex. dos, cou, mains, poignets, coudes, épaules, hanches, genoux, chevilles, pieds,...)

*Je suis conscient(e) que l'information contenue dans cette case est confidentielle et vise à mieux encadrer la sécurité des activités auxquelles je participerai.*

## Personne à prévenir en cas de nécessité ( \* champs obligatoires )

Nom et prénom *:	
Tél. fixe :	Tél. mob *:
Lien de parenté *:	
Médecin traitant :	Ville :

## Adhésion / cotisation ( \* champs obligatoires )

<b>Règlement *:</b>	<b>Cochez selon la formule de votre choix ci-dessous * :</b>
<input type="checkbox"/> <b>ESPECES</b> ou <input type="checkbox"/> <b>CHEQUE</b> � l'ordre de Génération YANG SHENG n� : .....	<input type="checkbox"/> <b>120�</b> : Saison complète (3 trimestres – Septembre � Juin) <input type="checkbox"/> <b>95�</b> : 2 trimestres <input type="checkbox"/> <b>70�</b> : 1 trimestre <input type="checkbox"/> <b>40�</b> : 2� cours (Merci de fournir les justificatifs requis) <i>(La cotisation inclus la participation aux cours, la carte de membre et la licence EPMM Sport pour Tous)</i>

**OBLIGATOIRE : certificat médical d'aptitude ou de non contre-indication à la pratique du QI GONG \***  
J'atteste que les renseignements consignés dans la présente fiche sont exacts, et cela au meilleur de ma connaissance. Je certifie ne pas avoir délibérément omis des renseignements pertinents ou non. J'accepte de respecter le règlement intérieur et les directives données par le personnel d'encadrement de l'association Génération YANG SHENG, dans le cadre de son fonctionnement.

Fait le \* : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Signature précédée de la mention « **lu et approuvé** » \* : .....

## Réservé à l'administration

<b>Date de réception :</b>		<b>Fiche d�ment complétée :</b>	
<b>Certificat médical valide :</b>		<b>Règlement cotisation :</b>	
<b>Licence Sport Pour Tous :</b>	<input type="checkbox"/> Renouvellement licence no : ..... complétée et signée le __ / __ / ____ <input type="checkbox"/> Demande nouvelle licence complétée et signée le __ / __ / ____		
<b>Carte de membre :</b>	<input type="checkbox"/> No : .....	Remise le __ / __ / ____	
<b>Identifiant site :</b>	<input type="checkbox"/> R�activ� (ancien membre) <input type="checkbox"/> Crée (nouveau membre)	Remis le __ / __ / ____	

Notes / commentaires :

# Le Qi Gong, qu'est-ce-que c'est, comment ça marche ?



Selon la culture traditionnelle chinoise, le Qi est l'élément qui se trouve à la base de l'univers. On dit parfois que l'homme est l'union entre le Qi du ciel et le Qi de la terre. Le Qi est aussi la substance essentielle qui permet d'entretenir la vie de l'homme. Le mot Qi Gong «travail de l'énergie» regroupe un ensemble de techniques, d'exercices, dont les principaux bénéfiques sur cette source vitale sont de mettre en mouvement l'énergie tant au niveau corporel que psychique, de la renforcer par un travail basé sur la respiration, la digestion, de la purifier et de l'équilibrer.

Depuis le premier colloque international sur le Qi Gong organisé en 1994 à Paris sous l'égide de l'Unesco, où seulement quelques centaines d'initiés connaissaient le Qi Gong, le chemin parcouru est révélateur d'un vrai mouvement de société. Aujourd'hui, on compte plus de 600 associations et enseignants de Qi Gong affiliés à la FEGGAE pour plus de 100.000 pratiquants en France.

Un travail sur soi pour de meilleures relations avec le monde qui nous entoure «Qi veut dire énergie, souffle et Gong le travail. Le Qi Gong regroupe toutes une série de pratiques chinoises millénaires, ce sont des pratiques de santé... pour maintenir sa santé et entretenir son énergie vitale, pour se relaxer et trouver la sérénité et le calme, chose dont on a besoin de nos jours avec nos modes de vie stressants»

Avec l'entraînement, vous sentez qu'il se passe des choses dans votre corps mais aussi dans votre façon de penser et de réagir aux différentes situations de la vie quotidienne... vous apprenez à être en phase avec ce que vous êtes profondément, jusqu'à ne plus avoir cette impression inconfortable de subir le rythme de la vie. Vous acquérez la faculté de maîtriser les situations. Les séances peuvent aussi avoir un but thérapeutique agissant de façon ciblée sur certains organes ou fonctions de l'organisme.

Il y a plus de 1000 méthodes de Qi Gong: Qi Gong de la femme, Qi Gong anti-stress, Qi Gong des yeux, Qi Gong des cervicales, Qi Gong des enfants, Qi Gong pour seniors ou Qi Gong Anti-âge, Qi Gong des animaux, Qi Gong des Reins, Qi Gong des Poumons, Qi Gong du Cœur, Qi Gong de la Rate, Qi Gong du Foie, Qi Gong thérapeutique des 6 sons, les marches du Cancer, Qi Gong des étirements des méridiens, etc...

«A la différence d'autres pratiques, le Qi Gong n'est pas une gymnastique. Ce sont des mouvements simples qui peuvent être fait par tout le monde. Il s'agit d'amener une conscience de sa respiration, de son état personnel et aussi, selon le principe taoïste, se relier à tout ce qui nous entoure, à l'univers et être dans le moment présent»

Si pour la moyenne du pays 80% sont des femmes, on compte aujourd'hui 20% d'hommes, et ce chiffre est en augmentation, alors que les hommes représentaient moins de 10 % il y a juste quelques années: «Le Qi Gong s'adresse à tout le monde, chacun peut choisir en fonction de son âge, sa condition physique ou psychique». Toutes les générations y sont représentées. On connaît très peu d'autres disciplines où l'on voit se côtoyer ainsi 4



générations au sein d'une même activité.

Cette pratique (art énergétique) aide chacun à retrouver un lien positif avec son corps, à se détendre en sentant son énergie circuler, à mieux gérer les états émotionnels, dépressifs ou anxieux, et généralement à entretenir sa santé par une pratique «positivante» où la joie de ce lien avec son corps est source de plaisir.

«On est tellement bousculé dans notre vie, je pense que la raison principale du développement de cet art répond à un besoin de se centrer, cette pratique va nous apporter de retrouver notre centre, où nous sommes par rapport à tout ce qui nous entoure, nous donner un temps pour nous ou d'agir sur son énergie»

Médecine douce, traditionnellement utilisée en Chine et édulcorée sous Mao Tsé-Toung de ses côtés ésotériques, cette discipline se veut un moyen pour préserver et bonifier son capital santé.

En France aussi, le Qi Gong entre de plus en plus dans le cadre institutionnel, où il accompagne les patients à l'hôpital, dans les maisons de retraite médicalisées, auprès des associations de patients (cancer, Parkinson, diabète, Alzheimer, fibromyalgie, ...), ou encore dans le milieu des sportifs de très haut niveau...

«Et puis, c'est une pratique qui apporte beaucoup de joie et de bien-être»

## Certificat médical

Je soussigné(e) Docteur en médecine: \_\_\_\_\_

<b>Certifie :</b>	Avoir examiné ce jour :	
	Nom Prénom :	
	Né(e) le :	
	Demeurant :	

Ne pas avoir constaté de contre-indication médicale actuellement évolutive et cliniquement apparente à la pratique du Qi Gong.

**Observations, remarques ou restrictions éventuelles à l'attention du professeur de Qi Gong :**

*Le présent certificat est valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident, est établi à la demande de l'intéressé(e) pour servir et valoir ce que de droit est remis en mains propres. L'intéressé(e) a été informé(e) des risques médicaux encourus notamment en cas de fausse déclaration.*

Fait à : \_\_\_\_\_ le : \_\_\_\_\_

Signature et Cachet du médecin : \_\_\_\_\_