

QUI EST CONCERNÉ ?

TOUS ceux qui souhaitent retrouver une activité physique, améliorer leurs problèmes de sommeil, diminuer leur état d'anxiété et de stress, trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Retraités et malades qui ont besoin de retrouver la forme

PIÈCES À FOURNIR

- Le bulletin d'inscription rempli avec une photo d'identité collée
- Un certificat médical (dès 18 ans)
- Une enveloppe timbrée à votre nom et adresse
- Votre règlement (possible en trois fois) par chèque à l'ordre de Jean ZINSOU

TARIFS

Forfait à 590€ pour une séance de 1h30 en groupe, d'octobre à juin, en dehors des périodes de vacances (*adhésion et assurance comprises*)

Un forfait à 540€ = 12 séances de coaching individuel à 45€

65€ la séance pour un coaching individuel

LIEU ET HORAIRES DES COURS

Formule club Kung Fu

**Dojo du Gymnase André Messager,
Voie des Sports, 95150 TAVERNY**

Les lundis de 20h30 à 22h
ou
Les mercredis de 15h à 16h30

Déroulement d'une séance d'1h30 :

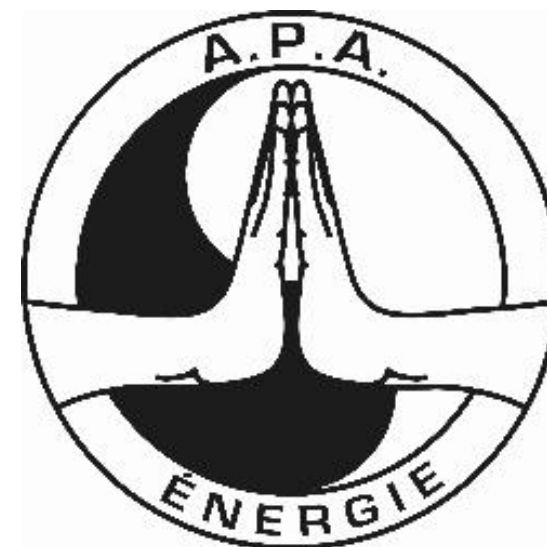
Echauffement (environ 20min)
Travail technique (environ 50min)
Retour au calme (environ 10min)
Retour aux vestiaires (environ 10min)

Possibilité d'un cours d'essai gratuit
avant de vous inscrire pour la saison

TENUE

La tenue traditionnelle chinoise est la plus adaptée.

Toutefois, une tenue "club" peut convenir: pantalon, T-shirt, pieds-nus ou en chaussettes.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

CLUB

Jean ZINSOU Coach Sportif

Tel : 06.63.52.78.03

Mail : jean.zinsou@hotmail.fr

PHOTO

(à coller)

BULLETIN
D'INSCRIPTION

(à découper)

Nom:.....

Prénom:.....

Profession:.....

Né(e) le:.....

Lieu de naissance:.....

Adresse:.....

.....

.....

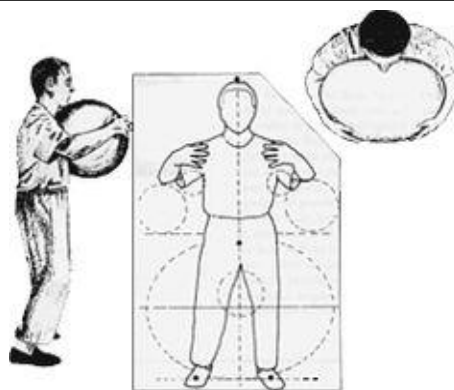
Tél:.....

Mail:.....

Droit à l'image:

Je soussigné(e).....,
 autorise gracieusement, n'autorise pas,
pour le monde entier et sans limite de durée,
l'association Dragon de Taverny à reproduire
sur son site web et sur tout support, les photos et
vidéos du pratiquant nommé ci-dessus, réalisées
dans le cadre des activités du Club pour une
exploitation non commerciale de ces images. Je
renonce à toute action à l'encontre de
l'association, qui trouverait son origine dans
l'exploitation de ces images dans le cadre précité.

*Signature :(des parents
pour les mineurs)*



QUI SUIS-JE ?

Jean ZINSOU - Coach Sportif

- Pratiquant des Arts Martiaux chinois depuis 1982.
- Ceinture noire 4^{ème} Dan, de Kung-Fu Wushu

J'enseigne pour le bien-être, le loisir ou la compétition depuis 20ans, avec l'association DRAGON de TAVERNY que j'ai cocréée.

J'ai poursuivi mon apprentissage jusqu'en Chine à Shaolin en 2013 pour confirmer mes acquis, et en 2019 à Wudang. J'y ai appris et perfectionné mes méthodes de travail sur la recherche du bien-être. (Le Taiji Quan et le Qi Gong)

Tel: 06.63.52.78.03

Mail : jean.zinsou@hotmail.fr

LES BIENFAITS DU TAIJI QUAN...

Pratiqué régulièrement, le taiji Quan a de réels bienfaits sur la santé

On gagne en souplesse grâce aux étirements progressifs des tendons ; les mouvements lents, de grande amplitude sont bénéfiques aux articulations. Il est aussi recommandé aux personnes souffrant de maux de dos. Il permet également d'améliorer les capacités cardiaques et pulmonaires, et aide à faire baisser la tension artérielle. Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le Taiji Quan améliore en outre le sens de l'équilibre. De manière générale, le Taiji Quan aide à mieux intégrer son schéma corporel et à coordonner ses mouvements. Dans le Taiji Quan, on apprend effectivement à maintenir le corps centré et aligné tout en étant en mouvement.

...ET DU QI GONG

Vers le V^e siècle, selon la légende, Bodhidharma développait le **Qi Gong** dans le wushu de l'école Shaolin, plus communément appelé de nos jours Kung-fu Shaolin au monastère Shaolin, en Chine, en s'inspirant des gymnastiques taoïstes de longévité.

Cette gymnastique traditionnelle permet un travail sur soi au quotidien, en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires.

Le tigre de jade repousse la vieillesse, et avec vous va vers équilibre et bien-être