



# Association Fleur'essence

## Année scolaire 2017-2018

### CHARTRE de pratique

#### **A qui s'adresse la pratique ?**

La pratique est accessible à tous et ne nécessite pas de condition physique particulière.

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du Qi Gong. Les femmes enceintes sont les bienvenues et pourront s'arrêter en fin de grossesse. Pour les problèmes d'hypertension et les hernies discales, l'enseignant pourra vous montrer des exercices adaptés. Pour les soucis de genou, nous vous conseillons vivement d'utiliser une chaise pour la pratique.

#### **Etat d'esprit de la pratique**

La pratique du Qi gong et de la méditation vous offriront leurs bienfaits en retour de votre patience et persévérance. Votre « Yi » - concentration et intention - dans la pratique (santé, spiritualité etc) guidera l'énergie plus efficacement. On peut pratiquer dans un premier temps pour soi, mais aussi dédier les bénéfices de la pratique au service de nos proches. Liu Dong dit : « Une concentration remplace mille pensées ». Pour cultiver le calme intérieur, nous vous conseillons donc de rester bien présent au geste et au souffle, et de ne parler que lorsque cela est nécessaire pour ne pas disperser l'énergie du groupe. Les cours au jardin sont une bonne occasion de travailler votre concentration : les sens sont tournés vers l'intérieur, quoi qu'il se passe à l'extérieur.

La pratique est non compétitive, il n'y a pas de « but à atteindre », rien de spécial à « réussir » et aucune raison de se comparer aux autres pratiquants ni à l'enseignant. Nous vous invitons à vous détendre le plus possible, et à vous respecter en ne forçant pas dans les mouvements, et en étant à l'écoute des signaux que votre corps vous envoie.

#### **Vie en communauté**

Les cours collectifs proposent une pratique adaptée au groupe. La pratique est sous tendue par des valeurs d'entraide, de tolérance, de respect de soi et des autres, et de modestie. L'énergie du groupe est importante dans la pratique du Qi gong et de la méditation. On y cultive cette harmonie qui fait que nous nous complétons grâce à nos différences. Lors de la pratique, certains exercices à deux sont parfois proposés. Si vous ne souhaitez pas pratiquer à deux ou avec une personne en particulier, vous pouvez vous tourner vers l'enseignant qui vous proposera une solution adaptée.

Pour mieux se connaître et consolider l'esprit de groupe, des temps conviviaux en début et fin de cours, et des apéritifs ou autres moments de partage pourront être proposés.

L'usage de substances psycho actives (cannabis...) ou alcool est fortement déconseillé avant ou après les séances, et est strictement interdit pendant les cours et stages.

#### **Implication associative et bénévolat**

A l'inscription, il est demandé à tous les adhérents s'ils peuvent s'impliquer, même de façon minime, dans la vie associative. Le fonctionnement associatif est basé sur des valeurs de participation, de partage et d'entraide. Dans certaines salles, il peut être demandé aux participants d'aider à l'installation et au rangement du matériel.

Pour le bon fonctionnement de chaque cours, nous souhaiterions l'appui d'un délégué et un délégué adjoint dès le début d'année sur la base du volontariat (ce seront des personnes ayant déjà participé au moins à une année de cours).

### **Lieux des cours**

Les cours ont lieu dans les salles indiquées sur le planning en annexe. Aux beaux jours, les cours ont lieu en extérieur dans les jardins publics à proximité des salles. Les pratiquants seront informés par texto au plus tard une heure avant le cours si celui-ci a lieu en extérieur. En l'absence de texto, le rendez-vous a lieu dans la salle habituelle.

### **Matériel et tenue vestimentaire**

La pratique du Qi gong se fait pieds nus, en chaussettes ou en chaussons plats. Pour les salles parquet nous vous conseillons de porter des chaussettes anti-dérapantes. Une tenue ample et souple est nécessaire. Pour les exercices au sol, amener un tapis de sol (disponible dans certaines salles). Les soutiens gorges à baleines et bijoux métalliques sont déconseillés pour la circulation de l'énergie. Pour les cours en extérieur, prévoir des baskets, un pull et votre tapis de sol. Afin de nous épargner des ondes, le téléphone portable doit être éteint ou en mode hors ligne avant l'entrée au cours et ne doit être rallumé qu'une fois le cours terminé.

### **Lien avec l'enseignante**

L'enseignante se fera un plaisir de répondre à vos questions concernant la pratique. Merci de lui signaler tout problème de santé (pb de dos, de hanches) afin qu'elle vous propose des exercices adaptés. Pour un besoin plus spécifique, vous êtes invités à la solliciter pour une séance individuelle. Si vous avez un empêchement ou du retard à une séance, l'enseignante vous sera reconnaissante de l'avertir, de préférence avant le début du cours.

## **REGLEMENT INTERIEUR**

### **Article 1 : Dates, lieux et Horaire des cours**

Le planning des cours pour l'année 2017-2018 est annexés à la fin de ce règlement intérieur. Les pratiquants sont priés de respecter les horaires des cours.

### **Article 2 : Usage des locaux et du matériel**

Les adhérents sont tenus de conserver en bon état les locaux et le matériel utilisé.

### **Article 3 : Adhésion à l'association**

L'adhésion est valable pour la période de début septembre à fin août.

Pour l'année scolaire 2017-2018, le montant de l'adhésion est fixé à 15 euros. Doivent adhérer tous les inscrits aux cours réguliers. L'adhésion est facultative pour les participants aux stages ponctuels. Certains cas particulier (voir tarifs) pourront verser une adhésion trimestrielle de 5 euros.

### **Article 4: Tarifs des cours**

Les tarifs des cours sont indiqués dans l'annexe de ce règlement.

L'inscription aux cours de l'association constitue un engagement à l'année de mi-septembre à fin juin (sauf cas exceptionnels spécifiés dans la grille tarifaire et validés par le bureau).

## **Article 5 : Modalités d'inscription**

Les inscriptions ont lieu le 9 septembre 2017 à Toulouse. Si vous ne pouvez être là, merci d'envoyer votre fiche d'inscription par courrier postal à l'attention du trésorier (Association Fleur'essence - 36bis rue Edouard Baudrimont 31400 Toulouse).

Au moment de l'inscription, les documents suivants doivent être fournis : fiche d'inscription complétée et signée, certificat médical de non contre-indication à la pratique du Qi Gong (ou plus tard), et règlement de l'inscription et de l'adhésion.

Les adhérents s'inscrivent pour un cours dans un lieu et horaire définis.

En cas de changement de leur emploi du temps en cours d'année ou en cas d'emploi du temps variable, ils pourront demander à l'association et à l'enseignant s'il est possible de basculer sur un autre cours (en fonction des places disponibles), sauf vers le cours du CRA Colomiers.

## **Article 6 : Absence de votre part**

### 1) Pour les cours

En cas d'absence à une séance, **le cours manqué pourra être rattrapé sur un autre créneau horaire**, dans l'année ou le trimestre de votre engagement.

Les cours manqués ne pourront donner lieu à **aucun remboursement, ni rattrapage sur une autre activité** proposée par l'association (stage, atelier, massage...).

En cas d'absence pour maladie de longue durée ou opération (minimum un mois et demi d'affilée), merci de nous contacter dès que possible, présenter un certificat médical, et nous envisagerons une solution adaptée.

Lorsqu'un adhérent décide d'arrêter les cours pour des raisons personnelles, il ne pourra demander aucun remboursement, ni avoir pour une autre activité, ni aucune autre forme de compensation. Le montant des cours restants pour la période engagée (début septembre à fin août) reste dû.

### 2) Pour les stages :

Pour tout désistement à un stage, aucun report ni remboursement des arrhes ou de la réservation n'est possible. En cas de maladie, nous prévenir dès que possible.

### 3) Pour les séances individuelles :

Toute séance individuelle non décommandée moins de 24h à l'avance est due, sauf en cas de maladie imprévue et justifiée par un certificat médical.

## **Article 7 : Absence de l'enseignante**

L'enseignante s'engage réciproquement à être présente à tous les cours.

En cas d'absence impondérable, elle s'efforcera de vous prévenir le plus tôt possible, et en fonction des possibilités : 1) soit elle se fera remplacer, 2) soit elle vous proposera une date de rattrapage, 3) si le cours se passe aux beaux jours, elle peut vous proposer de vous retrouver entre vous dans un jardin public pour pratiquer (NB : en son absence, tout accident n'engagera pas la responsabilité de l'association), 4) en dernier recours, elle vous proposera de venir à un autre cours de la semaine pour rattraper votre cours manqué.

Si elle a connaissance à l'avance d'une modification ponctuelle de son emploi du temps, elle pourra proposer des solutions des option 1 ou 2 ci-dessus.

### **Article 8 : Droit à l'image**

Des photos et films peuvent être faits à l'occasion des cours, stages ou autres événements pour être publiés sur le site internet ou la page Facebook de l'association à des fins d'information et de valorisation de l'activité. Si des participants ne souhaitent pas apparaître sur ces supports, merci de nous en informer.

Des films « mémo » peuvent être faits avec l'accord de l'enseignant et des autres élèves afin de s'entraîner chez soi. Ces films ne pourront jamais refléter l'essence de la pratique du Qi gong, aussi, par respect pour l'enseignement traditionnel transmis par les maîtres, nous demandons aux élèves en possession de ces films de s'engager à ne pas les diffuser sur internet ou à d'autres personnes. Les élèves d'un même cours peuvent se transmettre les films entre eux avec l'autorisation de l'enseignant et des personnes apparaissant sur ce film.

### **Article 13 : Contacter l'association**

Le bureau de l'association et les enseignants peuvent être contactés à tout moment par email à l'adresse suivante : [fleuressenceasso@gmail.com](mailto:fleuressenceasso@gmail.com).

Le bureau de l'association et les enseignants peuvent être contactés par téléphone ou sms au 06 50 27 75 36 **entre 9h et 17h durant la semaine.**

Pour toute question concernant un tarif spécifique ou



# PLANNING 2017-2018

## COURS DE QI GONG, TAI CHI et MEDITATION association Fleur'essence

*Les cours ont lieu en extérieur (jardins publics) lorsqu'il fait beau.*

**Les cours en salle reprennent le lundi 11 septembre 2017** (sauf cours du lundi soir 20h au centre Culturel des Mazades : lundi 25 septembre)

*NB : ce programme reste susceptible de quelques ajustements*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>9h15-10h30 : Qi Gong</b> Saint Michel, Chapelle St Michel, 18 Grande rue St Michel / <b>Jardin des plantes</b>	<b>10h15-11h30 : Qi Gong</b> Retraite Active Colomiers, Maison des sports, rue Abel Boyer / <b>Parc du Roch</b> <b>Dès 50 ans !</b>	<b>10h30-11h45 : Qi Gong</b> Musée Georges Labit, 17 rue du Japon / <b>Jardin du musée (NOUVEAU)</b>	<b>10h-11h15 : Qi Gong</b> Saouzelong-Rangueil Dojo, 28 rue Jeanne Marvig / <b>Parc de l'école Saouzelong (NOUVEAU)</b>	<b>10h-11h15 : Qi Gong</b> Centre Culturel des Mazades, 10 avenue des Mazades (métro Minimes) / <b>Parc à côté du centre</b>
<i>11h-14h Soins énergétiques</i>		<b>12h30-13h30 : Méditation</b> <i>un mercredi sur deux</i> Chapelle Saint Michel, 18 Grande rue St Michel / <b>Jardin des plantes</b>		
<i>14h-17h Soins énergétiques</i>	<i>14h-17h Soins énergétiques</i>	<i>14h-17h Soins énergétiques</i>	<i>14h-18h Soins énergétiques</i>	<i>14h-19h Soins énergétiques</i>
<b>18h-19h15 : Tai Chi Gong</b> Compans - Minimes Salle Bourbaki, 2 place Stéphane Hessel / <b>Jardin de Compans (NOUVEAU)</b>	<b>18h-19h15 : Qi Gong</b> Centre ville- Jean-Jaurès, Rdv des voyageurs, 12 rue Mercadier (métro Jean-Jaurès) / <b>Jardin des plantes (NOUVEAU)</b>	<b>18h-19h15 : Qi Gong</b> Centre ville-Carmes Espace Allegria, 110 rue Achille Viadieu (métro Palais de Justice) / <b>Jardin des plantes</b>	<b>18h30-19h45 : Qi Gong</b> Saouzelong-Rangueil Ecole Elémentaire, 92 avenue Albert Bedouce / <b>Jardin devant l'école</b>	
<b>20h-21h15 : Qi Gong</b> Centre Culturel des Mazades, 10 avenue des Mazades (métro Minimes) / <b>Parc à côté</b>				

# Tarifs 2017-2018

**1 cours d'essai offert en septembre-octobre pour les nouveaux, puis en janvier et en juin. Le reste du temps le cours d'essai est à 5 euros.**

*Votre Comité d'entreprise prend parfois en charge les cours, renseignez vous !*

Tarif des cours de Qi Gong et Tai Chi Gong à Toulouse :

**Engagement à l'année** pour 1h15 de cours hebdomadaire, abonnement valable du 11 septembre 2017 au 29 juin 2018.

Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés ni le vendredi de l'ascension.

**Possibilité de rattrapage :** en cas d'absence à une séance vous pouvez venir rattraper sur un autre cours de l'association, dans l'année (ou le trimestre) de votre abonnement.

	<b>Engagement annuel, payé en une fois</b>	<b>Engagement annuel, encaissement échelonné en 3 fois (octobre-novembre-décembre)</b>	<b>Cas EXEPTIONNELS</b> Engagement courte durée, sur validation préalable du bureau
<b>Tarif normal</b>	275 euros / an	285 euros / an	<b>Cas spécifiques</b> (nombreux déplacements professionnels, déménagement prévu...) : nous contacter <b>Demandeurs d'emploi</b> aux revenus* supérieurs à 900 euros et susceptibles de déménager : Trimestre : 105 euros + adhésion trimestrielle 5 euros
<b>Tarif réduit*</b> pour les étudiants et les revenus inférieurs à 900 euros net/mois*	225 euros / an	235 euros / an	<b>Etudiants</b> ayant des stages prévus, et <b>demandeurs d'emploi</b> aux revenus* inférieurs à 900 euros et susceptibles de déménager : Trimestre : 82 euros + adhésion trimestrielle 5 euros
<b>+ Adhésion pour tous</b> (valable du 1er septembre 2017 au 31 août 2018)	15 euros / an	15 euros / an	
<b>Au choix : 2e cours hebdomadaire</b>	2° cours : 100 euros / an	2° cours : 100 euros / an	2e cours : 40 euros / trimestre

\*Validé chaque trimestre, sur présentation chaque début de trimestre de justificatif de moins d'1 mois. Calcul prenant en compte tous les revenus, dont aides sociales : retraite, chômage, RSA, RSA de complément, APLs, ASPA, AAH,.....

- **Besoin d'échelonner plus votre paiement ?** Ecrivez un mail à l'attention du trésorier : [fleuressenceasso@gmail.com](mailto:fleuressenceasso@gmail.com)
- **Arrivée en cours d'année à partir de novembre :** règlement au prorata, sur la base du tarif « engagement annuel échelonné en 3 fois » (nombre de semaines restantes/base de 34 semaines par an). Le paiement pourra être échelonné sur 2 mois si arrivée au 2e trimestre, et devra être réglé en une fois si arrivée au 3e trimestre.
- **Femmes enceintes :** l'abonnement sera suspendu et la fin d'année remboursée à partir du moment où vous nous prévenez que vous ne pouvez plus venir.
- **Garde alternée des enfants et autres demandes spécifiques :** nous écrire à [fleuressenceasso@gmail.com](mailto:fleuressenceasso@gmail.com)

Tarifs spécifiques pour le cours de Colomiers Retraite active (à partir de 50 ans) : (Pas de rattrapage possible sur un autre cours)

165 euros/an + 10 euros d'adhésion au CRA + 18 à 26 euros de licence Léo Lagrange + 32,50 euros adhésion FFRS. Les cours ont lieu du 11 septembre 2017 au 29 juin 2018.

Tarifs ateliers méditation du mercredi midi : **une semaine sur deux**, hors vacances scolaires (soient 17 ateliers/an). Engagement à l'année. Participation libre donnée par avance pour l'année + adhésion à l'association 15 euros.