



# CHARTRE de pratique

## Association Fleur'essence

### Année scolaire 2018 - 2019

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

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

Nous accueillons des élèves de tous les âges, et ce mélange intergénérationnel est aussi une richesse pour les échanges.

On peut pratiquer dans un premier temps pour soi, et grâce à cela, quand on se sent centré et paisible, dédier les bénéfices de la pratique au service de nos proches. Il est particulièrement important de s'accorder ces temps de pause et ressourcement quand on a un métier d'aide à la personne, ou qu'on est aidant familial.

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du Qi Gong. Les femmes enceintes sont les bienvenues et pourront mettre fin à leur abonnement quand elle ne pourront plus venir. 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 d'être prudents et de ne pas aller dans la douleur, vous pouvez aussi parfois 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. Liu Dong dit : « Une concentration remplace mille pensées ».

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.

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.

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.

### **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.

### **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 ou des chaussons avec semelle en cuir qui ne glisse pas. 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 2018-2019 est en ligne sur le site internet de l'association. 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 2018-2019, le montant de l'adhésion est fixé à 10 euros, et 5 euros pour les enfants de moins de 12 ans.

Doivent adhérer tous les bénéficiaires de nos activités : inscrits aux cours réguliers, participants aux stages et ateliers ponctuels, et aux séances individuelles de Massage et Ostéo-énergokinèse.

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

Les tarifs des cours sont en ligne sur le site internet de l'association.

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 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.

Les inscriptions pour les cours à Toulouse ont lieu le 8 septembre 2018. 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 (valable 3 ans) de non contre-indication à la pratique du Qi Gong (ou plus tard), et règlement de l'inscription et de l'adhésion.

## **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 (rattrapage des absences ou remboursement).

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 pour moitié.

### **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 en fonction des disponibilités des salles,
- 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.

### **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.