



L'Art de la Puissance Sans Effort



L'Art de la Puissance Sans Effort

École de Cheng Hsin d'Isère

**COURS 2015-2016**

36, rue Parmentier  
Grenoble

Le Cheng Hsin est un art martial interne. Il a été créé-découvert par Peter Ralston, maître éveillé et professeur émérite d'arts martiaux. On l'appelle « l'Art de la Puissance sans Effort ». Sans effort veut dire avec aucun effort ! Nos actions sont toujours efficaces dans la non force.

Le Cheng Hsin se pratique dans une ambiance détendue, joyeuse et protégée, ce qui permet à un apprentissage et à une transformation réels de prendre place.

L'école de Cheng Hsin d'Isère vous propose des cours collectifs de Taï Chi, d' Auto-Shiatsu, et trois heures d'entraînement à la Puissance Sans Effort (Cheng Hsin). Elle propose un temps de détente le midi : Chi Qong, relaxation et massage. Et également des massages shiatsu sur rendez-vous.

**lundi**

**mardi**

**jeudi**

**vendredi**

10h-11h 30		Taï Chi		Auto-shiatsu
12h15 - 13h45		Détente		Détente
14h-15h30	Taï Chi	Auto-shiatsu	Taï Chi	Auto-shiatsu
18h-19h30	Auto-shiatsu	Taï Chi	Auto-shiatsu	Puissance Sans Effort
20h00-21h30	Taï Chi	Auto-shiatsu	Taï Chi	Puissance Sans Effort

École de Cheng Hsin d'Isère

**COURS 2015-2016**

36, rue Parmentier  
Grenoble

Le Cheng Hsin est un art martial interne. Il a été créé-découvert par Peter Ralston, maître éveillé et professeur émérite d'arts martiaux. On l'appelle « l'Art de la Puissance sans Effort ». Sans effort veut dire avec aucun effort ! Nos actions sont toujours efficaces dans la non force.

Le Cheng Hsin se pratique dans une ambiance détendue, joyeuse et protégée, ce qui permet à un apprentissage et à une transformation réels de prendre place.

L'école de Cheng Hsin d'Isère vous propose des cours collectifs de Taï Chi, d' Auto-Shiatsu, et trois heures d'entraînement à la Puissance Sans Effort (Cheng Hsin). Elle propose un temps de détente le midi : Chi Qong, relaxation et massage. Et également des massages shiatsu sur rendez-vous.

**lundi**

**mardi**

**jeudi**

**vendredi**

10h-11h 30		Taï Chi		Auto-shiatsu
12h15 - 13h45		Détente		Détente
14h-15h30	Taï Chi	Auto-shiatsu	Taï Chi	Auto-shiatsu
18h-19h30	Auto-shiatsu	Taï Chi	Auto-shiatsu	Puissance Sans Effort
20h00-21h30	Taï Chi	Auto-shiatsu	Taï Chi	Puissance Sans Effort

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

E.mail .....

Tel .....

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) :

.....

Règlement versé :

Adhésion     trimestre     année

## TARIFS

### cours collectifs

- Adhésion 15 €
- Au trimestre 180 €
- A l'année 500 €

Activité supplémentaire par semaine : + 10%

Tarifs groupes : nous contacter

**Massage shiatsu (2h)** 60 €

Adhérents 50 €

### Bruno COINTREL

*Professeur de Tai Chi Chuan  
diplômé d'état (BEES)*

*Instructeur en Cheng Hsin 13e kyu*

*Masseur en shiatsu des 5 sens, adhérent à la  
Fédération Française de Shiatsu*

### Ecole de Cheng Hsin d'Isère

36, rue Parmentier - Grenoble

**06 41 85 30 20**



## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

E.mail .....

Tel .....

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) :

.....

Règlement versé :

Adhésion     trimestre     année

## TARIFS

### cours collectifs

- Adhésion 15 €
- Au trimestre 180 €
- A l'année 500 €

Activité supplémentaire par semaine : + 10%

Tarifs groupes : nous contacter

**Massage shiatsu (2h)** 60 €

Adhérents 50 €

### Bruno COINTREL

*Professeur de Tai Chi Chuan  
diplômé d'état (BEES)*

*Instructeur en Cheng Hsin 13e kyu*

*Masseur en shiatsu des 5 sens, adhérent à la  
Fédération Française de Shiatsu*

### Ecole de Cheng Hsin d'Isère

36, rue Parmentier - Grenoble

**06 41 85 30 20**

