



**Programme 2015-2016 :
Des ateliers pour découvrir et progresser !**

« Les Qi Gong du Samedi matin »

Animé par Gilles DONGUY - Professeur de Qi Gong certifié
IEQG- Institut Européen de Qi Gong

FEQGAE – Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques

Qi Gong pour tous !

Samedi matin à la carte de 9H30 à 11H30

www.qigong-pour-tous.net - www.naturopathie-en-clair.com

| | | |
|--|--|---|
| | 1. Samedi 10 octobre 2015 Qi Gong pour le dos |  |
| | 2. Samedi 31 octobre 2015 Les 7 Qi gong de Leung Kok Yuen | |
| | 3. Samedi 12 décembre 2015 Atelier spécial « Comprendre » : Le Qi Gong : origine, formes, principes fondamentaux, bienfaits |  |
|  | 4. Samedi 16 janvier 2016 Les 5 animaux | |
| | 5. Samedi 13 février 2016 Des marches...et des pas ! | |
| | 6. Samedi 5 mars 2016 Tai Ji Bang : le bâtonnet de longévité |  |
|  | 7. Samedi 2 avril 2016 YI JIN JING : Tonification des muscles et des tendons | |
| | 8. Samedi 21 mai 2016 Renforcer le Système Digestif par le Qi Gong | |
| | 9. Samedi 11 juin 2016 Atelier spécial « Connaitre » : Eléments de Diététique Chinoise - Spécial été |  |

Informations actualisées sur le site : www.qigong-pour-tous.net

NOTA BENE

Chaque module est indépendant : la participation aux modules précédents n'est pas obligatoire.



Programme non contractuel susceptible de modifications en cours d'année (dates et thèmes)

TARIFS

**Le coût d'un séminaire à la carte est de 25 euros.
Forfait de 99 euros pour 5 séminaires. Règlement sur place.**



Adhésion annuelle obligatoire (sauf si déjà adhérent !) de 14 euros à la Maison des Essarts (Règlement séparé)

LIEU

**Maison des Essarts 21 rue du parc BRON
A proximité galeries Lafayette – Facilités pour se garer alentours**



Renseignements : 04. 72. 02. 11.56 / 06. 60. 53. 24. 43 / gdonguy@laposte.net
Ne pas jeter sur la voie publique. Mise à jour 10/2014.

IPNS