



**Programme 2016-2017 :
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



1. Samedi 08 octobre 2016

Les 5 animaux

2. Samedi 05 novembre 2016

Atelier conférence spécial « Comprendre » :

Le Qi Gong : origine, formes, principes fondamentaux, bienfaits

(Diaporama et supports fournis)

3. Samedi 10 décembre 2016

Tai Ji Bang : le bâtonnet de longévité

4. Samedi 14 janvier 2017

Des marches...et des pas !

5. Samedi 04 février 2017

Respirez !

6. Samedi 18 mars 2017

Qi Gong pour le dos

7. Samedi 08 avril 2017

A la découverte de la Gym de Ruffier

8. Samedi 20 mai 2017

Yi Jin Jing : Tonification des muscles et des tendons série 1

9. Samedi 17 juin 2017

Yi Jin Jing : Tonification des muscles et des tendons série 2



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