



Programme saison 2019-2020 :
Cinq ateliers pour découvrir et progresser !



«Les Qi Gong du Samedi matin»

Animé par Gilles DONGUY - Professeur de Qi Gong certifié
IEQG et FEQGAE

Samedi matin à la carte de 9H30 à 11H30

Qi Gong pour tous !

www.qigong-pour-tous.net

Samedi 16 novembre 2019 (1)

YI JIN JING Découverte:

La tonification des muscles et des tendons selon les Shaolin : nous arborerons un enchaînement pouvant faire office de réveil musculaire

Samedi 25 janvier 2020 (2)

LES 8 PIÈCES DE SOIE Découverte

Les 8 pièces de Soie sont une variante des 8 pièces de Brocart. Cet enchaînement assouplit et fortifie le corps.

3. Samedi 14 mars 2020 (3)

YI JIN JING Découverte et révisions

La tonification des muscles et des tendons selon les Shaolin : nous arborerons un enchaînement pouvant faire office de réveil musculaire

4. Samedi 18 avril 2020 (4)

LES 8 PIÈCES DE SOIE Découverte et révisions

Les 8 pièces de Soie sont une variante des 8 pièces de Brocart. Cet enchaînement assouplit et fortifie le corps.

5. Samedi 20 juin 2020 (5)

DES MARCHES ET DES PAS

Le printemps et l'été sont propices à la mise en mouvement et aux marches : un panorama des divers styles sera proposé.

NOTA BENE



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

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



Le coût d'un séminaire : 25 euros. Règlement sur place.

Adhésion annuelle obligatoire (sauf si déjà adhérent !) de 15 euros à la Maison des Essarts (Règlement par chèque séparé)

LIEU

Maison des Essarts 21 rue du parc BRON

A proximité galeries Lafayette – Facilités pour se garer alentours



TARIFS

Renseignements : 06. 60. 53. 24. 43 / gdonguy@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique. IPNS