

Ana Perocco Professeur

Ana PEROCCO est professeur de Mouvement Corporel depuis 1982 et enseigne en France depuis 1993.

Sa formation :

Tai Ji Quan et Qi Gong :

- diplômée au Brésil en 1986

Yoga, Mime et Shiatsu

Fasciathérapie M.C.E.

- diplômée à Paris en 1997

Diplômée:

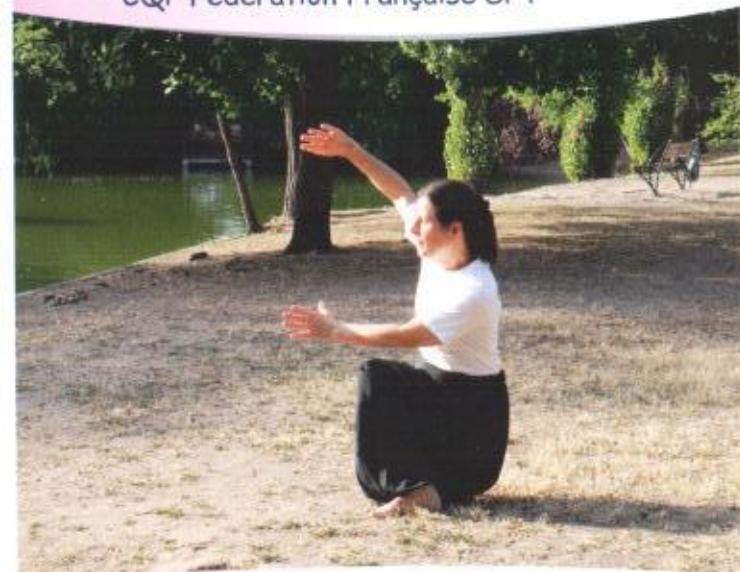
- Ecole "Les Temps du Corps" à Paris

- Fédération Européenne de Qi Gong (FEQGAE)

- Centre National de formation de Qi Gong de Santé de Beidaihe en Chine

Certificat de Qualification Professionnelle

- CQP Fédération Française SPT



www.leveildugeste.com

Réseau des Temps du Corps
www.france-qigong.org
www.sportspourtous.org

Qi Gong et Tai Ji Quan

Ensemble de pratiques énergétiques qui visent à créer un équilibre corporel, émotionnel et relationnel.

Ils renforcent l'énergie de vie par la détente et le calme intérieur.

Qi Gong

Simple à pratiquer, dans un univers poétique, gracieux et bienveillant.

Pour la vitalité, la souplesse des articulations, l'équilibre des émotions et le bien-être en général.

Selon le groupe, différentes méthodes de Dao Yin et Nei Yang Gong sont proposées.

Tai Ji Quan

Enchaînement martial de grande beauté, pratiqué dans la lenteur et la fluidité des mouvements.

Pour développer l'harmonie corps-esprit. Nous pratiquons le style "Yang"



www.leveildugeste.com

Tél: 06 28 28 04 53
contact@leveildugeste.com

Saison 2019 / 2020



ASSOCIATION

L'Éveil du Geste

QI GONG et TAI JI QUAN



Cours hebdomadaires
Stages et Ateliers

Tél: 06 28 28 04 53
contact@leveildugeste.com

Stages et Ateliers 2019 | 2020 avec Ana Perocco au Relais Saint-Louis

STAGES

Qi Gong d'automne:

Dimanche 6 octobre 2019 - 9h30 | 12h30

Qi Gong d'hiver:

Dimanche 19 janvier 2020 - 9h30 | 12h30

Qi Gong du printemps:

Dimanche 29 mars 2020 - 9h30 | 12h30

Qi Gong et Chant:

Avec Ana Perocco et Michel Delamare

Dimanche 26 avril 2020 - 10h | 16h30

Epanouissement par la voix et par le corps, grâce au pouvoir rééquilibrant du chant et des mouvements énergétiques.

Qi Gong d'été:

du mercredi 1^{er} au vendredi 3 juillet 2020 - 9h30 | 12h30

ATELIERS

Qi Gong des Saisons: au Relais Saint-Louis

Exercices qui suivent le rythme des cycles des saisons dans un travail global qui harmonise l'énergie du corps et de l'esprit. Méthode: Nei Yang Gong ou Nourrir l'intérieur. Une série différente dans chaque atelier.

Un mercredi par mois - 20h | 21h30

25 sept. | 16 oct. / 13 nov. | 11 déc. 2019

5 fév. | 4 mars | 1er avril | 13 mai 2020

Ateliers découverte et Méditation en groupe avec différents intervenants

1 fois par trimestre - Participation libre

Stage: 60 € la journée ou 36 € la matinée

Atelier: 18 € la séance



Saison 2019 / 2020
| Reprise des cours le Lundi 9 Septembre 2019 |

	Tai Ji Quan	Qi gong	
Lundi	19h10 à 20h10 20h30 à 21h30 (débutants)	11h30 à 12h30 (3 ^{ème} âge) 14h à 15h	L'Eau Vive
Mardi		9h30 à 10h30 (Avancés) 10h45 à 11h45	L'Eau Vive
Mardi		19h15 à 20h15 20h30 à 21h30	Relais Saint-Louis
Mercredi	Une fois par mois	20h à 21h30 QG des saisons	Relais Saint-Louis
Jeudi	9h30 à 10h50	11h à 12h	L'Eau Vive
Vendredi	10h45 à 11h45	9h30 à 10h30	Relais Saint-Louis
Samedi	10h40 à 11h40 (débutants) 10h40 à 12h15 (avancés)	9h30 à 10h30	C. Sportif Roger Corbin



L'Eau Vive (près de la piscine et RER)
15 avenue d'Éprémèsnil - CHATOU



Relais Saint-Louis
30 bis rue A. Renoir - Hauts CHATOU



Centre Sportif Roger Corbin
80 rue A. Renoir - Hauts CHATOU



ASSOCIATION

L'Éveil du Geste

Cotisation annuelle: 395 € (Possibilité de payer en 3 fois)

Adhésions obligatoires: L'éveil du geste: 16 €

Fédération: 26 € et/ou L'eau vive: 26 € *

* selon le lieu de suivi des cours