

Stages et Ateliers 2020 / 2021 avec Ana Perocco Association L'Eveil du Geste

Stages

- ✓ Qi Gong d'automne: **Dimanche 11 octobre 2020** / 9h30 / 12h30 au Relais Saint-Louis
- ✓ Qi Gong d'hiver: **Dimanche 29 novembre 2020** / 9h30 / 12h30 au Relais Saint-Louis
- ✓ Qi Gong du printemps: **Dimanche 14 mars 2021** / 9h30 / 12h30 au Relais Saint-Louis
- ✓ Séjour Qi Gong à Epernon: **du vendredi 16 au dimanche 18 avril 2021**
- ✓ Qi Gong d'été: **du mercredi 7 au vendredi 9 juillet 2021** / 9h30 / 12h30 à Chatou

Ateliers

- ✓ **Qi Gong des Saisons / Un mercredi par mois** / 20h / 21h30 : 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. Une série différente dans chaque atelier :
7 oct. / 4 nov. / 9 déc. 2020 / 13 janv. / 10 fév. / 17 mars / 14 avril / 19 mai 2021

Ateliers découvertes et Méditation en groupe

avec différents intervenants / Participation libre

Cours et horaires 2020 / 2021

	Tai Ji Quan	Qi gong	
Lundi	19h à 20h 15	11h30 à 12h30 (3ème âge)	L'Eau Vive
Lundi		14h à 15h	L'Eau Vive
Mardi		9h30 à 10h30 10h45 à 11h45 14h à 15h	L'Eau Vive
Mardi		19h15 à 20h15 20h30 à 21h30	Relais Saint-Louis
Mercredi <i>Une fois par mois</i>		20h à 21h30 <i>QG des saisons</i>	Relais Saint-Louis
Jeudi	9h30 à 10h45	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

Cotisation annuelle pour 32 cours hebdomadaires : 395€ (possibilité de payer en 3 fois)

Stage: 36 € la matinée / Atelier: 18 € la séance

Adhésions obligatoires: Association L'Eveil du Geste : 16€

L'Eau Vive ou Fédération Sports pour Tous : 26€ _ Selon lieu de suivi des cours