

« Association L'Eveil du Geste »  
**SAISON 2023 / 2024** avec Ana Perocco

<b>Cours et horaires</b>			
<b>COURS</b>	<b>Qi gong</b>	<b>Tai Ji Quan</b>	<b>Lieu *</b>
<b>Lundi</b>	11h30 à 12h30 (3ème âge) 14h à 15h	19h à 20h	L'Eau Vive
<b>Mardi</b>	9h30 à 10h30 10h45 à 11h45		L'Eau Vive
<b>Mardi</b>	19h15 à 20h15		Relais Saint-Louis
<b>Jeudi</b>	10h45 à 11h45	9h30 à 10h30	L'Eau Vive
<b>Vendredi</b>	9h30 à 10h30	10h40 à 11h40	Relais Saint-Louis
<b>Samedi</b>		10h30 à 12h (sabre-une fois par mois)	en plein air ou Gymnase Finaltéri

### **Stage**

- ✓ Qi Gong du printemps : 4 jours en résidence, avril 2024  
à Epernon proche de Paris
- ✓ Qi Gong d'été : 3 matinées : début juillet 2024 à Chatou

### **Atelier Relaxation**

DE LA RESPIRATION A LA RELAXATION

**Un jeudi par mois de 19h à 20h - avec Marie-Hélène PIZANO**

**28 sept, 12 oct., 9 nov. et 14 déc. 2023,  
11 janv., 8 fév., 14 mars, 30 mai 2024  
au Relais Saint-Louis**

- \* L'Eau Vive : 15 Av d'Eprémesnil
- \* Relais Saint-Louis : 30 bis Rue Auguste Renoir
- \* Gymnase Finaltéri : 197 Rue des Landes

**Cotisation annuelle** : 445€ pour 1 cours/semaine (possibilité de payer en 3 fois)  
Adhésions: 18€ L'Eveil / 29€ L'Eau Vive et 28€ Fédération (cours samedi)  
Atelier: 14€ la séance ou 98€ pour les 8 ateliers de l'année