

Stages et Ateliers 2019 / 2020 avec Ana Perocco Association L'Eveil du Geste

Stages

- ✓ Qi Gong d'automne: **Dimanche 6 octobre 2019** / 9h30 / 12h30 au Relais Saint-Louis
- ✓ Qi Gong d'hiver: **Dimanche 19 janvier 2020** / 9h30 / 12h30 au Relais Saint-Louis
- ✓ Qi Gong du printemps: **Dimanche 29 mars 2020** / 9h30 / 12h30 au Relais Saint-Louis
- ✓ Qi Gong et Chant: **Dimanche 26 avril 2019** / 10h / 16h30 au Relais Saint-Louis
Avec Ana Perocco et Michel Delamare (chant)
- ✓ Qi Gong d'été: **du mercredi 1er au vendredi 3 juillet 2020** / 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. Méthode du Nei Yang Gong ou Nourrir l'intérieur.
- Une série différente dans chaque atelier :
- 25 sept. / 16 oct. / 13 nov. / 11 déc. 2019 / 5 fév. / 4 mars / 1^{er} avril / 13 mai 2020.

Ateliers découvertes et Méditation en groupe

avec différents intervenants / Participation libre.

Cours et horaires 2019 / 2020

	Tai Ji Quan	Qi gong	
Lundi	19h à 20h 10 20h30 à 21h30 (débutants)	11h30 à 12h30 (3ème âge)	L'Eau Vive
Lundi		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 <i>Une fois par mois</i>		20h à 21h30 <i>QG des saisons</i>	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

Forfait annuel pour 32 cours hebdomadaires : 395€ (possibilité de payer en 3 fois)

Stage: 60 € la journée ou 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