

YI MING 翳明

Association n° 01320006571

Affiliée à F.E.Q.G.A.E. et à F.F.E.P.M.M. SPORTS POUR TOUS

Chez Josiane PLANELL Mas des Tilleuls 198 C114 du Mas du Tort GIMEAUX
13200 ARLES tél 0619631062 www.yi-ming.fr jpkirene@orange.fr

ECOLE DE BASTIERES
Route des Saintes Maries de la Mer 13200 ARLES
(saison 2013-14)

COURS de QI GONG : lundi - jeudi
Le lundi de 9 à 11 h (26 cours)

SEPTEMBRE	23	30		
OCTOBRE	7	14		
NOVEMBRE				
DECEMBRE	2	9	16	
JANVIER	6	13	20	27
FEVRIER	3	10	17	
MARS	10	17	24	31
AVRIL	7	14		
MAI	5	12	19	26
JUIN	16	23		

Le jeudi après-midi 15 h – 17 h (25 cours)

SEPTEMBRE	26			
OCTOBRE	3	10	17	
NOVEMBRE	28			
DECEMBRE	5	12	19	
JANVIER	9	16	23	30
FEVRIER	6	13	20	
MARS	13	20	27	
AVRIL	3	10	17	
MAI	15	22		
JUIN	19	26		

SEANCES DE MEDITATION

Le lundi de 18 h 30 à 20 h 30 (9 séances)

SEPTEMBRE	23	FEVRIER	3
OCTOBRE	14	MARS	17
NOVEMBRE		AVRIL	14
DECEMBRE	2	MAI	19
JANVIER	6	JUIN	16

FORMATION « Théorie et QI GONG » :

Le samedi de 10 à 17 h (6 séances)

OCTOBRE	12
DECEMBRE	7
JANVIER	25
MARS	22
AVRIL	12
MAI	17

2 FORMATIONS SPECIFIQUES : de 10 à 17 h

QI GONG « LES CINQ ANIMAUX »	Le QI GONG et « LES CINQ ELEMENTS »
La GRUE 13 octobre	Le METAL 5 octobre
Le SINGE 8 décembre	L'EAU 14 décembre
L'OURS 26 janvier	La TERRE 1 février
Le TIGRE 23 mars	Le BOIS 8 mars
Le CERF 18 mai	Le FEU 5 avril

5 STAGES SPECIFIQUES : de 10 à 17 h

REFLEXOLOGIE (pour tête, mains et pieds)	18 janvier
Qi Gong de la Femme	8 février
Qi Gong de la Sagesse	9 février
Qi Gong des Méridiens	6 avril
Drainage lymphatique	13 avril

(POSSIBILITE DE MODIFICATION EN FONCTION DE LA SALLE)

Arles, le 20 mai 2013

J. PLANELL