

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 rte du Mas du Tort GIMEAUX 13200 ARLES
tél 0619631062 www.yi-ming.fr planell.josiane@gmail.com

ECOLE DE BASTIERES
Route des Saintes Maries de la Mer 13200 ARLES
(saison 2015-2016)

COURS	VENDREDI (consulter calendrier)
MEDITATION	de 8 h 30 à 9 h 15
QI GONG (2° niveau)	de 9 h 30 à 11 h 30
QI GONG (1° niveau)	de 14 h à 16 h
QI GONG (Retraités)	de 16 h 15 à 17 h 30
QI GONG (Etudiants)	de 18 h à 19 h 30

CALENDRIER DES COURS (31 cours)					
SEPTEMBRE	18	25			
OCTOBRE	02	09	16	23	30
NOVEMBRE	27				
DECEMBRE	04	11	18		
JANVIER	08	15	22	29	
FEVRIER	05	19	26		
MARS	4	11	18		
AVRIL	01	08	15	22	29
MAI	27				
JUIN	03	10	17	24	

2 FORMATIONS SPECIFIQUES (5 séances chacune)
Samedi de 10 à 17 h

QI GONG « LES CINQ ANIMAUX »	Le QI GONG et « LES CINQ ELEMENTS »
La GRUE 12 décembre 15	Le METAL 28 novembre 15
Le SINGE 27 février 16	L'EAU 30 janvier 16
L'OURS 19 mars 16	La TERRE 12 mars 16
Le TIGRE 28 mai 16	Le BOIS 30 avril 16
Le CERF 18 juin 16	Le FEU 11 juin 16

3 STAGES SPECIFIQUES :
Samedi de 10 à 17 h

REFLEXOLOGIE (pour tête, mains et pieds)	10 octobre 15
Qi Gong des Méridiens	19 décembre 15
Qi Gong de la Femme	23 janvier 16

(POSSIBILITE DE MODIFICATION EN FONCTION DE LA SALLE)

Arles, le 28 mai 2015

J. PLANELL