

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 2016-2017)

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
ATELIERS	Consulter le planning

CALENDRIER DES COURS (30 cours)					
SEPTEMBRE	23	30			
OCTOBRE	07	21	28		
NOVEMBRE	25				
DECEMBRE	02	09	16		
JANVIER	06	13	20	27	
FEVRIER	03	10			
MARS	3	10	17	24	31
AVRIL	07	21	28		
MAI	05	12	19		
JUIN	02	09	16	23 (à la mer)	
5 h de Renforcement	1 ^{er} trim. : 07 janvier		2 ^e trim. : 1 ^{er} avril		3 ^e trim. : 17 juin

ATELIERS	Samedi de 10 à 17 h
QI GONG « LES CINQ ANIMAUX »	AUTRES QI GONG
La GRUE le 10 décembre 16	BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE BLANCHE le 26 novembre 16
Le SINGE le 04 mars 17 L'OURS le 25 mars 17	TAI JI QI GONG SHI BA SHI Les 11 mars et 18 mars 17
Le TIGRE le 20 mai 17 Le CERF le 24 juin 17	WU BU SHU JI GONG le 29 avril et le 10 juin 17
ATELIERS SPÉCIFIQUES	Samedi de 10 à 17 h
Qi Gong de la FEMME	08 octobre 16
Qi Gong ETIREMENTS des MÉRIDIEUS	17 décembre 16
REFLEXOLOGIE (pour tête, mains et pieds)	28 janvier 17
DIETETIQUE (selon médecine chinoise)	4 février 17

(POSSIBILITÉ DE MODIFICATION EN FONCTION DE LA DISPONIBILITÉ DE LA SALLE)