

YI MING 翳明

SAISON 2017-2018

A compter du 22 septembre 2017, l'Association YI MING vous propose le vendredi (selon le calendrier) :

- des cours hebdomadaires de 2 h (QI GONG 1° niveau et QI GONG 2° niveau) : pratique d'exercices de QI GONG, d'automassage, de relaxation... + apprentissage de différents QI GONG spécifiques.
- pour tous : une initiation puis une pratique hebdomadaire de la Méditation (45 mn)

et le samedi de 10 h à 17 h (selon le calendrier) :

- des ateliers de Qi Gong : « Les Cinq Animaux » (5 journées : la GRUE, le SINGE, l'OURS, le TIGRE, le CERF) ;
- des ateliers spécifiques indépendants les uns des autres (un thème par journée) : QI GONG de la FEMME, REFLEXOLOGIE EN POLARITE et « BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE » ; « TAI JI QI GONG SHI BA SHI » ; « WU BU SHU JI GONG ».

Consulter les conditions d'inscription, les tarifs, le calendrier sur le site www.yi-ming.fr (possibilité de prendre contact par mail planell.josiane@gmail.com ou par tél. 06 19 63 10 62)

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Choisir une formule (voir Tableau des Tarifs).

Remplir la fiche d'inscription fournie par l'Association. Joindre une photo et un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive (également fourni par Yi Ming).

Obligatoire pour tout adhérent :

Règlement de la Licence 2017-2018 SPORTS POUR TOUS : 25 euros (assurance comprise)

Règlement de l'Adhésion 2017-2018 à l'Association YI MING : 15 euros

Règlement des séances et ateliers : Le paiement par chèques différés est possible (2 à 10 chèques pour la saison)

S'engager à respecter la pratique de l'Association YI MING (voir Règlement).

Pratiquer dans une tenue adaptée avec ses propres affaires (Voir Tenue du Pratiquant).

TARIFS

FORMULES	Tarif normal (en €)	Tarif si inscription pour la saison en septembre 2017 (en €)
I – séance hebdomadaire (1° ou 2° niveau)	par séance : 10	280
II – séance hebdomadaire de méditation	par séance : 6	160
III - Ateliers	par jour : 60	-

COURS DE QI GONG (30 séances)	Le vendredi (consulter le 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
Exercices de respiration, de divers QI GONG, d'automassage, de relaxation, de marches thérapeutiques... Qi Gong spécifique...	
QI GONG des CINQ ANIMAUX (5 samedi) de 10 h à 17 h	La GRUE : 18 novembre 2017 Le SINGE : 03 février 2018 L'OURS : 17 mars 2018 Le TIGRE : 14 avril 2018 Le CERF : 09 juin 2018
AUTRES QI GONG : de 10 h à 17 h	BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE : 02 décembre 2017 TAI JI QI GONG SHI BA SHI : 02 juin 2018 WU BU SHU JI GONG : 07 avril 2018
ATELIERS SPECIFIQUES de 10 h à 17 h	QI GONG de la FEMME : 07 octobre 2017 REFLEXOLOGIE en POLARITE : 27 janvier 2018

CALENDRIER DES COURS HEBDOMADAIRES de QI GONG et de MEDITATION

MOIS	VENDREDI
septembre 2015	22 - 29
octobre	06 - 13 - 20
novembre	17 - 24
décembre	01 - 08 - 15 - 22
janvier 2016	12 - 19 - 26
février	02 - 09 - 16 - 23
mars	16 - 23 - 30
avril	06 - 13 - 20
mai	18 - 25
juin	01 - 08 - 15 - 22 (à la mer)

Le calendrier peut être modifié selon la disponibilité de la salle mise, gratuitement, à disposition de l'Association, par la Mairie d'Arles ou pour des cas de force majeure.