 

Association n° 0132005798 Affiliée à F.E.Q.G.A.E. « UNION PRO QI GONG »

Chez Josiane PLANELL Mas des Tilleuls 198 rte du Mas du Tort GIMEAUX 13200 ARLES

tél 0619631062 [www.yi-ming.fr](http://www.yi-ming.fr) planell.josiane@gmail.com

# ECOLE DE BASTIERES Rte des Saintes Maries de la Mer 13200 ARLES

**(saison 2019-2020)**

|  |  |
| --- | --- |
| DATE DES SEANCES | 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEPTEMBRE | 6 | 13 | 20 | 27 |
| OCTOBRE | 4 | 11 |  |  |
| NOVEMBRE |  | 15 | 22 | 29 |
| DECEMBRE | 6 | 13 |  |  |
| JANVIER | 10 | 17 | 24 | 31 |
| FEVRIER | 7 |  |  |  |
| MARS | 6 | 13 | 20 | 27 |
| AVRIL | 3 | 10 |  |  |
| MAI |  | (15 ext) |  | 29 |
| JUIN | 5 | 12 | 19 | 26 (à la plage) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ATELIERS « QI GONG »**  **Samedi de 10 à 17 h** | | **ATELIERS « MEDITATION »**  **Vendredi**  **de 17 h 30 à 19 h 30** |
| **QI GONG** | **QI GONG spécifiques** |
| BAI HE  TAI JI QI GONG DE LA GRUE BLANCHE  Le 21 septembre 2019 | QI GONG et OBESITE Le 23 novembre 2019 | 20 septembre 2019 |
| 27 septembre 2019 |
| Qi Gong de la FEMME  Le 12 octobre 2019  Le 1er février 2020 | QI GONG et STRESS Le 11 janvier 2020 | 11 octobre 2019 |
| 22 novembre 2019 |
| Qi Gong de la SAGESSE  Le 07 décembre 2019 | **ATELIER SPECIFIQUE** | 06 décembre 2019 |
| 10 janvier 2020 |
| WU BU SHU JI GONG  Le 21 mars 2020 | REFLEXOLOGIE  En POLARITE  (pour tête, mains et pieds)  Le 28 septembre 2019 Le 07 mars 2020 | 31 janvier 2020 |
| 06 mars 2020 |
| TAI JI QI GONG  SHI BA SHI  Le 16 mai 2020 | 20 mars 2020 |
| 15 mai 2020 |

# **(POSSIBILITE DE MODIFICATION EN FONCTION DE LA DISPONIBILITE DE LA SALLE**

# **ou EN CAS DE FORCE MAJEURE)**

Arles, le 07 juin 2019

J. PLANELL