 

# SAISON 2019-2020

**Notre programme**

**Le vendredi** : 28 séances

|  |  |
| --- | --- |
| Méditation | 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| 06 ; 13 ; 20 et 27 septembre 2019 –  04 et 11 octobre 2019 –    15 ; 22 et 29 novembre 2019 -  06 et 13 décembre 2019 –  10 ; 17 ; 24 et 31 janvier 2020 – | 07 . 14   février 2020 –  6 ; 13 ; 20 et 27 mars 2020 –  03 et 10 avril 2020 –  15  (à l’ext) et 29 mai 2020 –  05 ; 12 ; 19 et à la mer le 26 juin 2020. |

**10 ATELIERS « MEDITATION » : Vendredi de 17 h 30 à 19 h 30**

20 et 27 septembre ; 11 octobre ; 22 novembre ; 06 décembre 2019

10 et 31 janvier ; 6 et 20 mars ; 15 mai 2020.

**Le samedi de 10 h à 17 h :**

**6 ATELIERS : QI GONG**

BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE BLANCHE → le 21 septembre 2019

Qi Gong de la FEMME → le 12 octobre 2019 et le 1er février 2020

Qi Gong de la SAGESSE → le 07 décembre 2019

WU BU SHU JI GONG → le 21 mars 2020

TAI JI QI GONG SHI BA SHI → le 16 mai 2020

**2 ATELIERS : QI GONG SPECIFIQUE**

QI GONG et OBESITE : le 23 novembre 2019

QI GONG et STRESS : le 11 janvier 2020

**2 ATELIERS SPECIFIQUES  :**

REFLEXOLOGIE en polarité → le 28 septembre 2019 et le 07 mars 2020