 

# SAISON 2019-2020

**A compter du 06 septembre 2019, l’Association YI MING vous propose le vendredi (selon le calendrier) :**

* **Une séance hebdomadaire de Méditation (45 mn) de 8 h 30 à 9 h 15**
* **Un cours hebdomadaires de 2 h  (QI GONG 1° niveau de 14 à 16 h et QI GONG 2° niveau de 9 h 30 à 11 h 30) : pratique d’exercices de QI GONG, d’automassage, de relaxation… + apprentissage de différents QI GONG spécifiques.**

* **MEDITATION de 17 h 30 à 19 h 30 (selon le calendrier) :**

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

* **des ateliers de Qi Gong : « BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE »  ; « TAI JI QI GONG SHI BA SHI »  ; « WU BU SHU JI GONG » ; « QI GONG de la SAGESSE » ; « QI GONG de la FEMME »**
* **des ateliers spécifiques : « QI GONG et STRESS »  ; « QI GONG et OBESITE » ; « REFLEXOLOGIE EN POLARITE » .**

**Consulter les conditions d’inscription, les tarifs, le calendrier sur le site** [**www.yi-ming.fr**](http://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.**

**Obligatoire pour tout adhérent : Règlement de l’Adhésion 2019-2020 à l’Association YI MING : 15 € et règlement de l’ASSURANCE : 5 €**

**Règlement des cours de QI GONG et de MEDITATION : adhésion pour l’année obligatoire, paiement pour l’année lors de l’inscription.**

**Règlement des ateliers : lors de l’inscription.**

**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 |
|  I – 26 séances hebdomadaires (1° ou 2° niveau) | 260 € |
| II – 26 séances hebdomadaires de méditation | 156 € |
| III – Atelier de QI GONG ou spécifique | 60 € l’unité |
| IV – Atelier de Méditation | 15 € l’unité |

|  |  |
| --- | --- |
| **COURS DE QI GONG** **(26 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 :** **Samedi de 10 h à 17 h** | **BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE : 21 septembre 2019****QI GONG de la FEMME : 12 octobre 2019 et 1er février 2020****QI GONG de la SAGESSE : 07 décembre 2019****WU BU SHU JI GONG : 21 mars 2020****TAI JI QI GONG SHI BA SHI : 16 mai 2020**  |
| **QI GONG SPECIFIQUE :****Samedi de 10 h à 17 h** | QI GONG et OBESITE : 23 novembre 2019QI GONG et STRESS : 11 janvier 2020 |
| **ATELIER SPECIFIQUE :****Samedi de 10 h à 17 h** | **REFLEXOLOGIE en POLARITE : 28 septembre 2019** **et 07 mars 2020** |
| **ATELIER DE MEDITATION****Vendredi de 17 h 30 à 19 h 30** | **20 septembre 2019 ; 27 septembre 2019 ;** **11 octobre 2019 ; 22 novembre ;****06 décembre 2019 ;** **10 janvier 2020 ; 31 janvier 2020 ;** **06 mars 2020 ; 20 mars 2020 ;** **15 mai 2020** |

### CALENDRIER DES COURS HEBDOMADAIRES de QI GONG et de MEDITATION

|  |  |
| --- | --- |
| **MOIS** | **VENDREDI** |
| **Septembre 2019** | **06 - 13 - 20 - 27** |
| **Octobre 2019** | **04 - 11** |
| **Novembre 2019** | **15 - 22 - 29** |
| **Décembre 2019** | **06 - 13 -**  |
| **Janvier 2020** | **10 - 17 - 24 - 31** |
| **Février 2020** | **07**  |
| **Mars 2020** |  **06 -13 - 21 - 27** |
| **Avril 2020** |  **03 - 10** |
| **Mai 2020**  |  **15 (ext) - 29** |
| **Juin 2020** | **05 - 12 - 19 - 26 (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.**