

YI MING 翳明

SAISON 2021-2022

A compter du 17 septembre 2021, 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. (1^{er} niveau avec au moins 8 participants)
- MEDITATION de 16 h 30 à 18 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 » ; « REFLEXOLOGIE EN POLARITE » .

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.

Obligatoire pour tout adhérent : Règlement de l'Adhésion 2021-2022 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, en septembre.

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 – 24 séances hebdomadaires (1° ou 2° niveau)	240 €
II – 24 séances hebdomadaires de méditation	168 €
III – Atelier de QI GONG ou spécifique	60 € l'unité
IV – Atelier de Méditation	15 € l'unité

COURS DE QI GONG (24 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 (au moins 8 participants)
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 : 27 novembre 2021 QI GONG de la FEMME : 15 janvier et 19 mars 2022 QI GONG de la SAGESSE : 30 avril 2022 WU BU SHU JI GONG : 21 mai 2022 TAI JI QI GONG SHI BA SHI : 11 juin 2022
QI GONG SPECIFIQUE : Samedi de 10 h à 17 h	QI GONG et STRESS : 12 mars 2022
ATELIER SPECIFIQUE : Samedi de 10 h à 17 h	REFLEXOLOGIE en POLARITE : 09 octobre 2021 et 26 février 2022
ATELIER DE MEDITATION Vendredi de 16 h 30 à 18 h 30	01 octobre – 26 novembre 2021 07 janvier – 25 février - 11 mars – 22 avril - 20 mai – 03 juin 2022

CALENDRIER DES COURS HEBDOMADAIRES de QI GONG et de MEDITATION

MOIS	VENDREDI
Septembre 2020	17 - 24
Octobre 2020	01 - 08
Novembre 2020	19 - 26
Décembre 2020	03 - 10 - 17
Janvier 2021	07 - 14 - 21 - 28
Février 2021	25
Mars 2021	04 - 11 - 18
Avril 2021	22 - 29
Mai 2021	06 - 20
Juin 2021	03 - 10 - 17

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.

Le 28 juin 2021