

# YI MING 翳明

## SAISON 2021-2022

### Notre programme

**Le vendredi :** 24 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

**8 ATELIERS « MEDITATION » : Vendredi de 16 h 30 à 18 h 30**

**Le samedi de 10 h à 17 h :**

#### **6 ATELIERS : QI GONG**

BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE BLANCHE → 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

#### **1 ATELIER : QI GONG SPECIFIQUE**

QI GONG et STRESS → 12 mars 2022

#### **2 ATELIERS SPECIFIQUES :**

REFLEXOLOGIE en polarité → 09 octobre 2021 et 26 février 2022