

YI MING 翳明

SAISON 2022-2023

A compter du 9 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 de 9 h 30 à 11 h 30) : pratique d'exercices de QI GONG, d'automassage, d'étirement, de relaxation... + apprentissage de différents QI GONG spécifiques.
- MEDITATION de 13 h 30 à 15 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 2022-2023 à l'Association YI MING : 20 € 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 Praticant).

TARIFS

FORMULES	TARIF
I – 30 séances hebdomadaires	300 €
II – 30 séances hebdomadaires de méditation	240 €
III – Atelier de QI GONG ou spécifique	60 € l'unité
IV – Atelier de Méditation	15 € l'unité

COURS DE QI GONG (30 séances)	Le vendredi (consulter le calendrier) MEDITATION : de 8 h 30 à 9 h 15 QI GONG : de 9 h 30 à 11 h 30
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 : 26 novembre 2022 QI GONG de la FEMME : 21 janvier et 11 mars 2023 QI GONG de la SAGESSE : 08 avril 2023 WU BU SHU JI GONG : 27 mai 2023 TAI JI QI GONG SHI BA SHI : 10 juin 2023
QI GONG SPECIFIQUE : Samedi de 10 h à 17 h	QI GONG et STRESS : 25 mars 2023
ATELIER SPECIFIQUE : Samedi de 10 h à 17 h	REFLEXOLOGIE en POLARITE : 15 octobre 2022 et 04 février 2023
ATELIER DE MEDITATION Vendredi de 13 h 30 à 15 h 30	07 octobre – 18 novembre 2022 - 13 janvier – 10 mars – 12 mai – 9 juin 2023

CALENDRIER DES COURS HEBDOMADAIRES de QI GONG et de MEDITATION

MOIS	VENDREDI
Septembre 2022	9 – 16 – 23 -30
Octobre 2022	7 – 14
Novembre 2022	18 – 25
Décembre 2022	2 – 9 - 16
Janvier 2023	6 – 13 - 20 - 27
Février 2022	3
Mars 2022	3 - 10 - 17 -24 – 31
Avril 2022	7 – 14
Mai 2022	5 – 12 – 26
Juin 2022	2 – 9 - 16 - 23

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 12 juin 2022