

# YI MING 翳明

Association n° 0132005798

Affiliée à F.E.Q.G.A.E. « UNION PRO QI GONG »

Chez Josiane PLANELL Mas des Tilleuls 198 rte du Mas du Tort GIMEAUX 13200 ARLES

tél 0619631062 [www.yi-ming.fr](http://www.yi-ming.fr) planell.josiane@gmail.com

ECOLE DE BASTIERES Rte des Saintes Maries de la Mer 13200 ARLES

**(saison 2023-2024)**

DATE DES SEANCES	Consulter le tableau ci-dessous
- de MEDITATION	VENDREDI de 8 h 30 à 9 h 15
- de QI GONG	VENDREDI de 9 h 30 à 11 h 30
ATELIERS « QI GONG »	SAMEDI de 10 h à 17 h
ATELIERS « MEDITATION »	VENDREDI de 13 h à 15 h

SEPTEMBRE 2023	8	15	22	29
OCTOBRE 2023	06	13		
NOVEMBRE 2023		17	24	
DECEMBRE 2023	01	08	15	22
JANVIER 2024		12	19	26
FEVRIER 2024	02	09	16	23
MARS 2024		15	22	29
AVRIL 2024	05	12	19	
MAI 2024		17	24	31
JUIN 2024	07	14	21	28 (extérieur)

ATELIERS « QI GONG » Samedi de 10 à 17 h		ATELIERS « MEDITATION » Vendredi de 13 h à 15 h
BAI HE TAI JI QI GONG DE LA GRUE BLANCHE  Le 14/10/23	Qi GONG DE LA FEMME  Le 27/01/24 et le 23/03/24	22 septembre 23
		06 octobre 23
		24 novembre 23
TAI JI QI GONG SHI BA SHI  Le 15/06/24	QI GONG et STRESS  Le 17/02/24	15 décembre 23
		19 janvier 24
		22 février 24
Qi Gong de la SAGESSE  Le 13/04/24	REFLEXOLOGIE En POLARITE (pour tête, mains et pieds)  Le 30/09/23 Et le 13/01/24	29 mars 24
		19 avril 24
WU BU SHU JI GONG  Le 25/05/24		31/05/24
		14/06/24
		Possibilité d'apporter le nécessaire pour manger sur place après le cours de Qi Gong du matin

(POSSIBILITE DE MODIFICATION EN FONCTION DE LA DISPONIBILITE DE LA SALLE ou EN CAS DE FORCE MAJEURE)

Arles, le 13 janvier 2023

J. PLANELL