

## MEDITATION et AUTO MASSAGES

**MERCREDI** - 9h00 / 10h00 (en salle + en ligne)

**SAMEDI** - 9h00 / 10h00 - En ligne



## DAOYIN (étirements et gainage) + RELAXATION

**MERCREDI** - 11h00 / 12h00



## QI GONG (Chi Kong)

**LUNDI** - 18h45 / 20h00

**MARDI** - 20h00 / 21h15

**MERCREDI** - 10h00 / 11h00

**JEUDI** - 9h00 / 10h15

**DIMANCHE** - 10h00 / 11h00

## QI GONG LONG BATON

**LUNDI** - 10h00 / 11h15



## TAI CHI CHUAN (Taiji Quan)

**LUNDI** - 11h15 / 12h30

**LUNDI** - 20h00 / 21h15

**MARDI** - 18h15 / 19h30

**DIMANCHE** - 11h00 / 12h00 (en extérieur)

Pas de cours pendant les vacances scolaires (stages)  
Séances individuelles à domicile.

## ATELIERS DU SAMEDI APRES-MIDI

(Ponctuellement à l'automne et au printemps)  
Parc Joffre - Asnières-sur-Seine

**TAI CHI CHUAN** avec Éventail - Petite canne.

**TAI CHI CHUAN** avec partenaire.

**QI GONG** des 6 Sons de Guérison.

**QI GONG** des 5 animaux.



## STAGES RESIDENTIELS

En pleine nature  
Faire le plein d'énergie - Se ressourcer

### *Bretagne*

**Spécifique Tai Chi Chuan** : Toussaint 2024 et 2025.

**Méditation - Qi Gong et Tai Chi** : Avril et Août 2025.

### *Vosges*

**Qi Gong et randonnées** - Juillet 2025 (en projet)

## VOYAGE 2025

**Vietnam** : Février 2025



## LIEUX DES COURS

### EN SEMAINE

16 place de l'Hôtel de Ville Asnières s/Seine (C.A.S.) - jusqu'à Noël.

29 rue de la Concorde Asnières s/Seine - A partir de Janvier 2025.

### LE WEEK END

PARC JOFFRE - Grande pelouse près des boulistes  
Entrées : Rue des Jardins - Rue Pierre Brossolette - Place JJ Rousseau

### EN LIGNE (ZOOM)

Liens de connexion transmis sur demande par mail ou sms

## TARIFS 2024 /2025

(Adhésion + Forfait cours)

**ADHESION**

**25 €**

### **FORFAITS ANNUEL**

(Saison : environ 36 cours)

300 € - 1 activité - tarif réduit : 270 €

150 € - 2ème activité

80 € - 3ème activité

Méditation uniquement : 200€

Dimanche uniquement : 200€

En ligne uniquement : 200 €

### Offerts avec un forfait annuel

- Méditation et auto-massages mercredi et samedi.
- Cours du dimanche matin.
- Possibilité d'assister à plusieurs cours par semaine de sa discipline en fonction des places disponibles.

**FORFAIT 24 cours** 270 € - 1 activité

**FORFAIT 12 cours** 200 € - 1 activité

### **TARIF REDUIT (TR)**

- Couples, personnes de la même famille, amis (inscriptions ensemble)
- Personne non imposable (sur justificatif).

Règlement possible en 3 mensualités



## TENUE cours et démonstrations

### **TAI CHI CHUAN**

Haut blanc uni - Pantalon noir uni.  
Chaussures souples, semelles fines

### **QI GONG**

Vêtements souples et confortables.  
Chaussures souples semelles fines

Un tee shirt vous sera offert à l'inscription