

MEDITATION et AUTO MASSAGES

MERCREDI - 9h00 / 10h00 (en salle + en visio)

SAMEDI - 9h00 / 10h00 (en visio)



DAOYIN (étirements et gainage) + RELAXATION

MERCREDI - 11h00 / 12h00 (en salle)



QI GONG (Chi Kong)

LUNDI - 18h45 / 20h00 (en salle)

MARDI - 20h00 / 21h15 (en salle)

MERCREDI - 10h00 / 11h00 (en salle)

JEUDI - 9h00 / 10h15 (en salle)

DIMANCHE - 10h00 / 11h00 (extérieur + visio)

QI GONG LONG BATON

LUNDI - 10h00 / 11h15 (en salle)



TAI CHI CHUAN (Taiji Quan)

LUNDI - 11h15 / 12h30 (en salle)

LUNDI - 20h00 / 21h15 (en salle)

MARDI - 18h15 / 19h30 (en salle)

DIMANCHE - 11h00 / 12h00 (en extérieur)

*Pas de cours hebdomadaires pendant les vacances scolaires
(stages)*

Séances individuelles à domicile.

ATELIERS DU SAMEDI

Parc Joffre - Asnières-sur-Seine / ou en salle

TAI CHI CHUAN avec Éventail - Petite Canne.

TAI CHI CHUAN Forme Longue Yang.

QI GONG des 6 Sons de Guérison.

QI GONG des 5 animaux.



STAGES RESIDENTIELS

Au bord de la mer, en pleine nature

Faire le plein d'énergie - Se ressourcer

Bretagne

MÉDITATION - QI GONG - TAI CHI - BALADES

du 23 au 28 Août 2025

du 20 au 25 octobre 2025

du 24 au 29 août 2026

VOYAGE 2026

En projet



LIEUX DES COURS

EN SEMAINE

CONCORDE - 29 rue de la Concorde Asnières s/Seine

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

(Voir détails des salles sur notre site)

LE WEEK END

PARC JOFFRE - Grande pelouse près des boulistes

Entrées : Rue des Jardins - Rue Pierre Brossolette - Place JJ Rousseau

EN VISIO

Liens de connexion Zoom transmis sur demande par mail ou sms

TARIFS 2025 /2026

(Adhésion + Forfait cours)

ADHESION

25 €

FORFAIT SAISON

300 € - tarif réduit : 270 €

+ 150 € - 2ème discipline

+ 80 € - 3ème discipline

Offerts avec un forfait saison

- Plusieurs cours par semaine dans sa discipline (en fonction des places disponibles).
- Cours du dimanche matin en extérieur et en visio.
- Méditation et automassages mercredi et samedi.
- Replays et tutos.

Méditation + automassages uniquement : 200€

Dimanche uniquement : 200€

Visio uniquement : 200 €

FORFAIT 24 cours 270 € - 1 discipline

FORFAIT 12 cours 200 € - 1 discipline

TARIF REDUIT (TR)

- Couples, personnes de la même famille.
- 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