



Cours en Visio

En direct ou en replays

MEDITATION et AUTO MASSAGES

DIMANCHE - 09h00 / 10h00

QI GONG

DIMANCHE - 10h00 / 11h00



Bretagne - Week-ends et Stages

Maison d'Accueil de l'Île Blanche - Locquirec - Finistère

*Au bord de la mer, en pleine nature
Faire le plein d'énergie - Se ressourcer
le temps d'un week-end ou plus ...*

MEDITATION et AUTO MASSAGES

SAMEDI - 09h00 / 10h00

QI GONG

SAMEDI - 10h00 / 11h00

TAI CHI CHUAN

SAMEDI - 11h00 / 12h00

MÉDITATION - QI GONG - TAI CHI - BALADES

19 au 24 juillet 2027

23 au 28 août 2027

Pratique en salle ou en extérieur en fonction du temps



(Tarifs Bretagne sur notre site)

Asnières s/Seine - Cours et Ateliers

MAISON ASSOCIATIONS - 29 rue de la Concorde Asnières s/Seine
THEÂTRE A BEJART - 16 place de l'Hôtel de Ville Asnières s/Seine
(Voir détails des salles sur notre site)

MEDITATION et AUTO MASSAGES

MERCREDI - 9h00 / 10h00

DAOYIN étirements+gainage + RELAXATION

MERCREDI - 11h00 / 12h00

QI GONG

LUNDI - 18h45 / 20h00

MARDI - 08h45 / 10h00

MARDI - 20h00 / 21h15

MERCREDI - 10h00 / 11h00

TAI CHI CHUAN

LUNDI - 10h00 / 11h15 - niveau 1

LUNDI - 11h15 / 12h30 - niveau 2

LUNDI - 20h00 / 21h15

MARDI - 18h15 / 19h30

DIMANCHE - 11h00 / 12h00 Pratique libre (en extérieur)

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



TAI CHI CHUAN - ATELIERS PONCTUELS

Forme Longue style Yang - Éventail - Petite Canne.
Parc Joffre - Asnières-sur-Seine



Pas de cours hebdomadaires pendant les vacances scolaires

INSCRIPTION (Adhésion + Forfait)

ADHESION 2026 / 2027 : 30 €

+

FORFAIT SAISON

300 € - TARIF REDUIT : 270 €

+ 150 € - 2ème discipline

+ 80 € - 3ème discipline

TARIF REDUIT (TR)

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

Offerts avec un forfait saison

- Plusieurs cours par semaine dans sa discipline (en fonction des places disponibles).
- Pratique du dimanche matin.
- Méditation et auto-massages.
- Cours visio en direct - Replays - Tutos vidéos.

FORFAIT SPÉCIFIQUE

Méditation + auto-massages uniquement : 200 €

Visio uniquement : 200 €

FORFAIT 24 cours 270 € - 1 discipline

FORFAIT 12 cours 200 € - 1 discipline

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

Tee shirt offert à la première inscription