

Planning des cours

Lieux des cours

Gymnastique Chinoise de Santé

Tai Chi Chuan *Yang traditionnel*

1^{ère} partie de la forme

LUNDI **St-Jean de Braye** 18h30-20h00
MERCREDI **Boigny salle N°1** 19h45-21h15

2^{ème} + 3^{ème} parties de la forme

MERCREDI **Boigny salle N°2** 19h45-21h15

Qi Gong *pratique traditionnelle*

Gymnastique Chinoise de Santé issue des méthodes traditionnelles : séries, pratique saisonnière, ateliers à thème...

MARDI **Orléans** 18h30-19h45
20h00-21h15

MERCREDI **Boigny salle N°1** 18h15-19h30
JEUDI **St-Jean de Braye** 18h15-19h30

Qi Gong *pratique douce*

Gymnastique Chinoise de Santé personnalisée selon les capacités physiques de chacun par une pratique debout ou sur chaise, dans une ambiance détendue.

MERCREDI **St-Jean de Braye** 09h45-11h00
VENDREDI **Boigny salle N°1** 09h45-11h00

Sophro-Relaxation-Qi Gong

Pour une meilleure connaissance de soi, une prise de recul face à des situations difficiles, s'installer dans l'instant présent, accéder au calme et à la sérénité, ...

SAMEDI **St-Jean de Braye** 14h00-15h30

Frais de participation annuels

St-Jean de Braye/Boigny : 222€ Orléans : 249€
• Réduction pour les membres de la même famille
• Règlement possible en plusieurs mensualités

Saint-Jean de Braye

Salle René Cassin 21 Rue René Cassin, quartier de la Haute Croix, près de la Halle des Sports
Mercredi Qi Gong 9h45 : Salle Mondésir
Place Longue, près du Parc des Longues Allées
Samedi Sophro-Relaxation-Qi Gong : Ecole Louise Michel, 12 allée Pablo Picasso

Boigny-sur-Bionne

N°1 : Grande Salle de Danse
Rue de Ponchapt, Espace de la « Caillaudière »
N°2 : Salle du Patio
Rue de Ponchapt, face au parking faisant partie du Gymnase du Val de Bionne

Orléans Centre

Salle « Ouvre Toi » 2 Rue Pothier, entre la Cathédrale et la Préfecture, proximité Tram B

Stages à thème trimestriels
Ateliers d'approfondissement
Séjour de ressourcement d'été



Cours d'essai offert

www.lavoiedumouvement.net

☎ 06.73.18.25.08

E-Mail : depuis la page « Contact » du site internet

**Qi Gong
Tai Chi Chuan
Relaxation**

vitalité
souplesse
sérénité



Saison

2018-2019

St-Jean de Braye
Boigny - Orléans

