

Association
**La Porte
du Dragon**

Cours de QI GONG à LA LONDE
Pratique énergétique chinoise de santé
du 16 septembre 2024 au 16 juin 2025

Lundi 20h/21h30

Après un **échauffement**, nous apprendrons :
Yi Jin Jing . Ba Dua Jin

Des **exercices et apports théoriques** en relation avec la saison : marche, posture, étirement des méridiens....
Et terminerons chaque séance par une **relaxation/méditation** assise ou allongée
Tenue et chaussures souples conseillées.

Bruno DESFRANCOIS

Diplômé de la FEQGAE (*fédération des enseignants de Qi Gong*)
de l'IEQG (*Institut Européen de Qi Gong*)

Cours dispensés hors vacances scolaires de la zone B et jours fériés.
Séance d'essai gratuite.

Un certificat médical de « non contre indication » à la pratique du QG
et une **attestation d'assurance responsabilité civile** sont demandées.

TARIF

- 1 cours hebdo : **200€**
 - couple : **160€ / personne**

1 cours : **10€** 10 cours : **80€** 20 cours : **150€**

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code postal :	Ville :
Sexe : M F	Date de naissance :
Tél fixe : Tél portable :	E mail :
Profession :	

Je joins à mon inscription le montant de..... euros (X/ cases)
Signature :