

Cours de QI GONG à LA LONDE

Pratique énergétique chinoise de santé

du 21 septembre 2026 au 21 juin 2027

Lundi 20h/21h30

Après un **échauffement**, nous apprendrons :

Le Zhi Neng Qi Gong (1.2.3)

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)

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 demandés.

TARIF

☐ - cours hebdo : **220€**

☐ - couple : **180€ / personne**

1 cours : **10€** 10 cours : **90€** 20 cours : **170€**

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 :