

PROGRAMME DES STAGES 1^{er} SEMESTRE 2012

春 STAGE DE QI GONG POUR LE PRINTEMPS

SAMEDI 17 MARS 2012

YI JIN JING

Programme : *Yi Jin Jing* « Classique du renforcement musculaire », *Qi Gong* du VI^{ème} siècle, pour relancer la circulation du Souffle à la sortie de l'hiver + Assouplissements au sol.

夏 STAGE DE QI GONG POUR L'ETE.1

SAMEDI 28 AVRIL 2012

SHI ER JING

Programme : *Shi Er Jing Luo* « *Qi gong* des 12 Méridiens », pour préparer l'été en régulant la circulation du Souffle dans les méridiens + Sourire Intérieur (1^{ère} ligne) *Qi gong* assis.

夏 STAGE DE QI GONG POUR L'ETE.2

SAMEDI 09 JUIN 2012

YIN-YANG XI

Programme : *Yin-Yang Xi* « Jeu du Yin Yang » : Jeux d'adresse à pratiquer en groupe ou en solo (raquettes, ballons, ceintures, cerceaux ...). A la fois tonique et convivial, Le *Yin Yang Xi* permet de développer son adresse naturelle tout en équilibrant le Corps Taiji©. **A DECOUVRIR !**

Lieu : Cercle Laïque Jean CHAUBET 7, Place Marius PINEL 31500 TOULOUSE.

Horaires : 9 :30 – 12 :45 / 14 :15 – 16 :30

Tarif : 65€/ stage

+ STAGE DE FIN D'ANNEE. DU SAMEDI 30 JUIN AU LUNDI 02 JUILLET

TROIS JOURS EN RESIDENTIEL DANS LA MONTAGNE NOIRE (Altitude : 600 mètres)

Tarif Plein: 250 euros. **Tarif Réduit** : 210 euros

(Comprend: L'hébergement pension complète du samedi midi au lundi midi + enseignement *Qi Gong*)