

Je vous propose un QI GONG de santé traditionnel, un art de vivre, un chemin de vie...



**Carole**

Enseignante de Qi Gong depuis 20 ans  
Sonologue depuis 6 ans  
Danseuse depuis toujours

- Professeure diplômée de l'institut Traditionnel d'enseignement du Qi Gong (ITEQG)
- Titulaire du CQP de la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC)

J'anime l'association Tao du Bien-Être depuis 19 ans.  
De mes expériences de danseuse classique et contemporaine, j'ai gardé la fluidité du Taichi, la force du Qi Gong, l'écoute et le respect du corps.  
Dans mes séances, je vous propose un état d'être dans l'instant présent, une liberté corporelle, une ouverture du coeur, et la conscience du souffle.

**Association Tao du Bien-Être 06 60 29 52 93**

<http://www.taodubienetre.com> mail : [tao.du.bien-etre@orange.fr](mailto:tao.du.bien-etre@orange.fr)

## QI GONG ET RELAXTION SONORE

Sainte Maxime - Golfe de St Tropez

Yoga chinois  
Discipline énergétique chinoise de santé



**Carole Legendre**  
**Professeure diplômée FFAEMC**  
(fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois)

- Renforce l'énergie vitale
- Détend et fortifie le corps
- Apaise le mental

## HORAIRES

Lundi Plan de la tour		14h30/15h45 Qi Gong au bâton	
Mardi Ste Maxime Maison des Associations	9h00/10h15 Qi Gong confort et adapté	10h30/11h45 Qi Gong Traditionnel	
Mercredi La Motte	10h00/11h15 Qi Gong Traditionnel	15h00/16h00 Relaxation sonore 1 séance par trimestre	
Jeudi Ste maxime Maison des Associations	9h00/10h15 Qi Gong thérapeutique de saison	10h30/11h30 Relaxation/ méditation	19h30/20h45 Qi Gong traditionnel et méditation
Vendredi Ste Maxime Col de Peïgro	9h30/10h45 Qi Gong Confirmé		

### Les rendez-vous:

Cours hebdomadaires : collectifs ou individuels et personnalisés

Stage d'immersion: 1 jour ou Week-end

Stage annuel: 4 jours pour approfondir sa pratique et instaurer de nouvelles habitudes, avec des moments de partages et de convivialité.

## POUR LES ABONNEMENTS ANNUELS POSSIBILITÉ DE PAIEMENT ÉCHELONNÉ

### 33 semaines de cours

**FORFAIT ANNUEL QI GONG 1 COURS / SEM : 342 €**  
(soit 10,36 la séance)  
règlement possible 1 chèque de 36€ et 9 chèques de 34€

**FORFAIT ANNUEL QI GONG 2 COURS / SEMAINE : 560€** (soit 8,48€ la séance)  
règlement possible 10 chèques de 56€

**CARTE 15 COURS (valable de septembre à juin) : 210€**  
règlement possible 2 chèques de 105€

**MÉDITATION : carte de 10 cours : 80€ ou 10€ la séance**

1 COURS D'ESSAI COLLECTIF GRATUIT


**Adhésion association: 15€**



氣功

 Carole Legendre

 tao.du.bienetre

 tao.du.bien-etre@orange.fr

**CONTACT : 06 60 29 52 93**