

2025/26

« Entre ciel et terre »



Qi Gong

MONT BLANC

氣功 博朗峰

(COURS HEBDOMADAIRES)

Le Qi Gong est une gymnastique douce et énergétique faite de mouvements lents, postures, étirements et méditations.

DÉBUTANTS & INTERMÉDIAIRES

> **Lundis de 9h à 10h15** - MJC, Chamonix

> **Jeudis de 17h45 à 19h** - MJC, Chamonix

Adhésion et inscription auprès de la **MJC Chamonix**

Engagement à l'année : 200€/un cours - 282€/deux cours

INTERMÉDIAIRES & AVANCÉS

> **Lundis de 12h15 à 13h45** - Espace Animation, Les Houches

Adhésion auprès de l'association **Ateliers Équithés**

Inscription auprès de **Tiphaine Breillot**

Engagement à l'année : 300€/une année - 120€/10 séances

Possibilité de cours à l'unité : 15€

Participation libre au profit de l'association **Atelier Équithés**



(ATELIERS QI GONG MONT BLANC)

Prendre en main sa santé, prendre soin de soi...

VERS UNE SANTÉ INTÉGRATIVE des ateliers co-animés avec Valérie Jacquet

> **Samedi 4 octobre de 16h à 19h : séance découverte** - Chamonix (lieu à confirmer)

Tout public, participation libre au profit de l'association

> **Samedis 8 novembre, 6 décembre, 10 janvier, 7 mars et 25 avril** - Chamonix (lieu à confirmer)

Engagement à l'année 232€ (adhésion + participation à l'ensemble des ateliers)

Adhésion et inscription auprès de **Qi Gong Mont Blanc** : qiqongmontblanc@gmail.com

(INTERVENANTES)



Tiphaine Breillot



Valérie Jacquet

+33 (0) 6 24 30 03 80

www.qi-gong-nature.fr



Qi Gong Mont Blanc



Atelier *Equithés*



Qi
Gong
MONT-BLANC