

### 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 : qigongmontblanc@gmail.com

# INTERVENANTES )



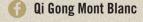




Valérie Jacquet

+33 (0) 6 24 30 03 80

www.qi-gong-nature.fr





Atelier EquiThés



