



# QI GONG

ASSOULIR, RENFORCER, APAISER  
par la pratique de mouvements lents et de postures

## Jardins, parcs - Grandes salles - Cours vidéo - Stages

- **6e** - Jardin du Luxembourg - Depuis le bassin, les escaliers vers les cours de tennis, à droite

- Lundi . . . . . 10h30 - 11h30

- **13e** - Dojo Zen de Paris - 175 rue de Tolbiac - Métro Tolbiac, Place d'Italie. Bus 62, 57,67

- Mardi . . . . . 10h30 - 11h30
- Jeudi . . . . . 10h30 - 11h30
- Dimanche « Stage » . . . . . 15h30 - 18h00

Un ou deux dimanches par mois. Vous recevrez toutes les informations sur le contenu par mail ou consultez le site [www.qigongparis.net](http://www.qigongparis.net)

- **13e** - Parc de Choisy - Depuis l'entrée avenue de Choisy, au bassin sur la droite. Métro place d'Italie, Tolbiac. Bus 62, 64, 83, 47, 61

- Mercredi . . . . . 10h30 - 11h30

- **14e** - Parc Montsouris - En haut du parc, le grand espace plat à côté de la station météo. Tramway/RER Cité Universitaire. Bus 88, 21, 67, 62,..

- Vendredi . . . . . 10h30 - 11h30

- **17/18e** - Maison Saint Michel - 3 Place Saint Jean - Métro La Fourche. Bus 54, 74, 91

- Lundi . . . . . 12h30 - 13h30 par Gabrielle Dumont
- Mercredi . . . . . 18h45 - 19h45

- **17e** - Parc Martin Luther King - Métro Brochant. RER Pont-Cardinet

- Vendredi . . . . . 11h00 - 12h00 par Gabrielle Dumont

## - COURS VIDÉO -

- **Cours enregistrés** - Chaque semaine vous avez accès à une nouvelle vidéo que vous pouvez visionner autant de fois que vous le souhaitez pendant 7 jours. Vous pouvez alors approfondir la pratique à votre rythme et utiliser toutes les possibilités (pause, retour, avance rapide, etc...).

- **Cours en direct** - Tous les vendredis de 18h30 à 19h30

## - PROGRESSION - Cours présentiel et cours vidéo -

Il s'agit d'un apprentissage progressif et continu, permettant d'approfondir des postures, des séquences et des enchaînements afin d'acquérir aisance et autonomie dans la pratique du qi gong pour un réel mieux-être global (corps/esprit).

## - Cours en extérieur et météo -

Consulter la météo et s'équiper (coupe vent, « Kway », gants, chaussettes chaudes...).  
En cas de pluies importantes : Pour les cours aux Parcs de Choisy et Montsouris, consultez vos mails avant de venir (ou envoyez un sms), nous pourrions nous retrouver en intérieur au Dojo Zen. Pour le Jardin du Luxembourg il y a des abris qui permettent de pratiquer.

## - TARIFS -

- Séance d'essai gratuite et vidéo n° 1 en accès libre
- Tarif réduit possible pour les « petits budgets » (étudiants,...)
- Inscription annuelle et assurance : 25 €
- **Le tarif des forfaits annuel est réajusté chaque quinzaine**

### - Carte :

- 10 unités ..... 150 €
- **Avec le forfait vidéo :** ..... 70 €

### - Forfaits :

- 1 cours par semaine ..... 140 € / 3 mois ou 380 € /an
- 2 cours par semaine ..... 205 € / 3 mois ou 515 € /an
- 3 cours par semaine + **vidéos gratuites**.. 255 € / 3 mois ou 610 € /an
- 1 cours supplémentaire ..... 10 €

### - Vidéos :

- **Vidéos / Accès illimités :** ..... 125 € / 3 mois ou 320 € /an

### - Forfaits cours + vidéos :

- 1 cours + **vidéos** ..... 185 € / 3 mois ou 470 € /an
- 2 cours + **vidéos** ..... 225 € / 3 mois ou 565 € /an

### - Dimanches :

- Tarif à l'unité : ..... 20 €
- Pratiquants hebdomadaires : ..... 15 €
- Tarif réduit : ..... 15 €
- Carte de dix stages : ..... 150 €

[www.qigongparis.net](http://www.qigongparis.net)

Email: [qigongparis@outlook.com](mailto:qigongparis@outlook.com)

Eric PAQUET 06 75 34 56 30 Gabrielle DUMONT 06 65 29 50 84