



QI GONG

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

Jardins, parcs - Grandes salles - Cours vidéo - Stages

- Les vendredis de 18h30 à 19h30, cours en ligne (visio) -

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

- Lundi 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,..

- Mardi 10h30 - 11h30
- Vendredi 10h30 - 11h30

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

- Mardi 10h30 - 11h30 En cas de fortes pluies
- Jeudi 10h30 - 11h30
- Vendredi 10h30 - 11h30 En cas de fortes pluies
- 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

- **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

- **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 en ligne, vidéos 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...).

- 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 pourrons 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

Email: qigongparis@outlook.com

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