



QI GONG

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

COURS COLLECTIFS et COURS VIDEOS

- **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

- Lundi 18h15 - 19h15
- Mardi 10h30 - 11h30
- Jeudi 10h30 - 11h30

- Dimanche « Stage » 15h30 - 18h00

Une ou deux fois 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

- **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 18h15 - 19h15
- Mercredi 19h15 - 20h15

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

- Vendredi 10h45 - 11h45 par Gabrielle Dumont

PROGRESSION - Cours et vidéos -

Il s'agit d'un apprentissage progressif et continu, qui permet d'approfondir des enchaînements afin d'acquérir aisance et autonomie dans la pratique du qi gong pour un réel mieux-être global.

PARCS et JARDINS

En cas de pluie il y a des abris pour pratiquer.

VIDEOS

« Cours de qi gong à la maison »

Chaque semaine vous avez accès à une nouvelle vidéo. Vous pouvez la visionner autant de fois que vous le souhaitez pendant 7 jours.

Ainsi vous avez votre temps pour l'apprentissage (faire "pause", répéter un mouvement, revenir en arrière, etc...).

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 € (*pour les cours collectifs*)
- Le tarif des forfaits annuel est réajusté chaque quinzaine

- Forfaits cours collectifs :

- 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

- Carte* :

- 10 unités (cours et stages) 150 €
- **Avec le forfait vidéo** : 70 €

- Dimanches :

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

* Pour utiliser la carte aux cours hebdomadaires il vous faudra prendre l'« Inscription annuelle et assurance ».

www.qigongparis.net

Email: qigongparis@outlook.com

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