

AMUSJ Planning 2025 / 2026 : Qi Gong - Tai Chi - Ateliers - Stages

| Cours hebdomadaires Qi Gong et Tai Chi | Lieu | Thème |
|--|-------------------------------|------------------------|
| Mardi - 17h30 à 18h45 | Salle des Fêtes de Jassans | Qi Gong niveau 1 |
| Mardi - 19h15 à 20h30 | Gymnase du collège de Jassans | Qi Gong niveaux 1 et 2 |
| Mercredi - 19h30 à 20h45 | Gymnase du collège de Jassans | Tai Chi niveaux 1 et 2 |
| Jeudi - 10h00 à 11h15 | Dojo AMUSJ Jassans | Tai Chi niveau 1 |
| Vendredi - 18h45 à 20h | Gymnase du collège de Jassans | Qi Gong niveaux 1 et 2 |

| Ateliers Tai Chi Armes | Lieu | Thème |
|---|-----------------------------|---------------------|
| Mercredi - 17h30 à 19h00 (tous les 15 jours) | Salle Polyvalente Savigneux | Eventail simple |
| Jeudi - 19h15 à 20h45 (1 fois par mois, selon planning) | Salle Polyvalente Savigneux | Doubles éventails |
| Jeudi - 19h15 à 20h45 (2 fois par mois, selon planning) | Salle Polyvalente Savigneux | Tai Chi de la Canne |
| Jeudi - 19h15 à 20h45 (1 fois par mois, selon planning) | Salle Polyvalente Savigneux | Tai Chi du Bâton |

| Stages mensuels du samedi | Lieu | Thème |
|--|-------------------------------|---|
| Samedi 25 octobre 2025 - 9h30 à 12h30 | Gymnase du collège de Jassans | QI GONG : Qi Gong du Petit Bâton (Taiji Bang) (1/2) |
| Samedi 13 décembre 2025 - 9h30 à 12h30 | Salle des Fêtes de Jassans | QI GONG : Qi Gong du Petit Bâton (Taiji Bang) (2/2) |
| Samedi 17 janvier 2026 - 9h30 à 12h30 | Salle des Fêtes de Jassans | QI GONG : Qi Gong contre les douleurs |
| Samedi 17 janvier 2026 - 14h30 à 17h30 | Salle des Fêtes de Jassans | TAI CHI : Petit Sanshou |
| Samedi 7 février 2026 - 9h30 à 12h30 | Salle des Fêtes de Jassans | QI GONG / TAI CHI : L'ancrage dans le Qi Gong et le Tai Chi |
| Samedi 21 mars 2026 - 9h30 à 12h30 | Salle des Fêtes de Jassans | TAI CHI ANCIEN : La Terre |
| Samedi 21 mars 2026 - 14h30 à 17h30 | Salle des Fêtes de Jassans | SELF DEFENSE : Méthode MSDE |
| Samedi 25 avril 2026 - 9h30 à 12h30 | Gymnase du collège de Jassans | QI GONG : Qi Gong des 13 Luohans (1/2) |
| Samedi 6 juin 2026 - 9h30 à 12h30 | Gymnase du collège de Jassans | QI GONG : Qi Gong des 13 Luohans (2/2) |

| Stages avec Thierry ALIBERT | Lieu | Thème |
|--|---------------------------|--|
| Samedi 15 novembre 2025 - 9h30 à 17h30 | Complexe Montfray Fareins | QI GONG et TAI CHI |
| Samedi 28 février 2026 - 9h30 à 17h30 | Complexe Montfray Fareins | QI GONG et TAI CHI |
| Jeudi 14 mai au Dimanche 17 mai 2026 | Complexe Montfray Fareins | QI GONG (1,5 jours) et TAI CHI (1,5 jours) |

Renseignements / inscriptions :

Céline Garnier : 06.84.18.20.93
 celinegarnier.aura@gmail.com
 www.auraqigongtaichi.fr

