

SAMANA Planning 2024 / 2025 : Qi Gong - Tai Chi - Modules - Ateliers

Cours hebdomadaires Qi Gong et/ou Tai Chi	Lieu	Thème
Mardi - 10h00 à 11h15	Salle polyvalente Savigneux	Qi Gong Niveau 1

Modules Tai Chi Armes et/ou Self Défense MSDE	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 (1 fois par mois, selon planning)	Salle Polyvalente Savigneux	Tai Chi de la Canne
Jeudi - 19h15 à 20h45 (tous les 15 jours)	Salle Polyvalente Savigneux	Self Défense MSDE

Ateliers mensuels du samedi	Lieu	Thème
Samedi 16 novembre 2024 - 9h30 à 12h30	Gymnase du collège de Jassans	Atelier QI GONG : Qi Gong de la Balle (1)
Samedi 14 décembre 2023 - 9h30 à 12h30	Salle des Fêtes de Jassans	Atelier QI GONG : Qi Gong de la Balle (2)
Samedi 11 janvier 2025 - 9h30 à 12h30	Salle des Fêtes de Jassans	Atelier QI GONG : Les mouvements spiralés et la fluidité
Samedi 11 janvier 2025 - 14h30 à 17h30	Salle des Fêtes de Jassans	Atelier ARMES : Tai Chi du Bâton (Taiji Gun)
Samedi 8 mars 2025 - 9h30 à 12h30	Salle des Fêtes de Jassans	Atelier TAI CHI ANCIEN : La Terre de Yang Luchan
Samedi 8 mars 2025 - 14h30 à 17h30	Salle des Fêtes de Jassans	Atelier SELF DEFENSE : Méthode MSDE
Samedi 12 avril 2025 - 9h30 à 12h30	Gymnase du collège de Jassans	Atelier QI GONG : Qi Gong de la Bannière de Mawangdui (1)
Samedi 10 mai 2025 - 9h30 à 12h30	Gymnase du collège de Jassans	Atelier QI GONG : Qi Gong de la Bannière de Mawangdui (2)
Samedi 28 juin 2025 - 9h30 à 12h30	Gymnase du collège de Jassans	Atelier QI GONG : Qi Gong de la Bannière de Mawangdui (3)

Stages avec Thierry ALIBERT	Lieu	Thème
Samedi 12 octobre 2024 - 9h30 à 17h30	Salle Polyvalente de Jassans	QI GONG et TAI CHI
Samedi 1 février 2025 - 9h30 à 17h30	Complexe Montfray Fareins	QI GONG et TAI CHI
Jeudi 29 mai au Dimanche 1 juin 2025	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

