

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

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

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

