|  |  |
| --- | --- |
| ***Cle%20de%20soi***  ***Association***  ***La Clé de Soi*** | **Cours de QI GONG à LA LONDE**  **Gymnastique énergétique chinoise de santé**  A partir du 12 Septembre 2011 Lundi 10h00/11h15 et 20h/21h15 Mardi 10h00/11h15, Mercredi 20h a 21h15 |

Après un échauffement, nous apprendrons :

- un enchaînement **Lundi** : matin /*Yi Jin Jing*, soir/ *Wu Dang 1* **Mard**i : *Ba Dua Jin*, **Mercredi**: *Zhi Neng*

- des exercices en relation avec la saison : marche, posture, étirement des méridiens….

Chaque séance se termine par une méditation assise.

Tenue et chaussures souples conseillées.

**Bruno DESFRANCOIS**,

est diplômé de la FEQGAE (*fédération des enseignants de QG*)

de l’IEQG (*Institut Européen de Qi Gong)*

Cours dispensés hors vacances scolaires de la zone B et jours fériés.

Séance d’essai gratuite.

**Un certificat médical** de « non contre indication » à la pratique du QG est demandé. - - Tarif adhérent / 1 cours hebdo : 1**80€** (pour 10 mois de septembre 2011 a juin 2012)

- Tarif non adhérent : **195€** (dont **15€ d’adhésion** à l’Association).

- Tarif pour un cours hebdo supplémentaire (jour (s) :………………….) : **100€**

**-** Tarif couple : **150€/** adhérent Tarif au cours : **10€** au mois : **30€**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nom : | | Prénom : |
| Adresse : | | |
| Code postal : | Ville : | |
| Sexe : M F | Date de naissance : | |
| Tél fixe :  Tél portable : | E mail :  Sinon fournir 3 enveloppes timbrées svp | |
| Profession : | | |

Je joins à mon inscription le montant de……. euros (X/ cases) Signature :

Association « La Clé de soi » 60 Blvd des thermes 83250 La Londe Les Maures   
 04 94 35 00 62 [www.Lacledesoi.canalblog.com](http://www.Lacledesoi.canalblog.com) lacledesoi@laposte.net

Renseignements sur les cours : Bruno DESFRANCOIS 06 47 86 77 74