



COURS EN LIGNE AVEC ZOOM

Liens de connexion par mail ou sms

MÉDITATION ET AUTO-MASSAGES

MERCREDI - 9h00 / 10h00 (+ en salle N°9)

SAMEDI - 9h30 / 10h30

QI GONG

DIMANCHE - 10h00 / 11h00 (+ en extérieur)



COURS EN EXTERIEUR

PARC JOFFRE - Grande pelouse près des boulistes

Entrées : Rue des Jardins - Rue Pierre Brosolette - Place JJ Rousseau

QI GONG

DIMANCHE - 10h00 / 11h00 (+ en ligne)

TAI CHI CHUAN

DIMANCHE - 11h00 / 12h00



STAGES RESIDENTIELS

EN PLEINE NATURE

Faire le plein d'énergie - Se ressourcer

BRETAGNE

Toussaint 2023 : Stage approfondissement Tai Chi

Avril et Août 2024 :

Méditation - Auto-massages - Qi Gong et Tai Chi.

VOSGES

Février 2024 : Qi Gong et Randonnées raquettes

COURS EN SALLE

Théâtre A Béjart - CAS

16 place de l'Hôtel de Ville Asnières s/Seine

MEDITATION et AUTO MASSAGES

MERCREDI - 9h00 / 10h00 - Salle N°9 (+ en ligne)



DAOYIN (étirements et gainage) + RELAXATION

MERCREDI - 11h00 / 12h00 - Salle N°9



QI GONG (Chi Kong)

LUNDI - 18h45 / 20h00 - Salle de l'Ancien Tribunal

MARDI - 20h00 / 21h15 - Salle N°3

MERCREDI - 10h00 / 11h00 - Salle N°9

JEUDI - 9h00 / 10h15 - Salle N°3

QI GONG LONG BATON

LUNDI - 10h00 / 11h15 - Salle N°4



TAI CHI CHUAN (Taiji Quan)

LUNDI - 11h15 / 12h30 - Salle N°4

LUNDI - 20h00 / 21h15 - Salle de l'Ancien Tribunal

MARDI - 18h15 / 19h30 - Salle de l'Ancien Tribunal



Pas de cours pendant les vacances scolaires (stages)

Séances individuelles à domicile.

TARIFS 2023 /2024

(Adhésion 25 € + Forfait cours)

ADHESION	25 €
	300 € - 1 activité (TR : 270 €)
	150 € - 2ème activité
FORFAITS SAISON	80 € - 3ème activité
(Saison : environ 36 cours)	Méditation uniquement : 200€
	Cours dimanche uniquement : 200€
	Cours en ligne uniquement : 200 €
+ Offerts aux adhérents inscrits pour la saison :	
<ul style="list-style-type: none"> • Méditation et auto-massages mercredi et samedi. • Les cours du dimanche matin au parc Joffre. 	
FORFAIT 24 cours	270 € - 1 activité
FORFAIT 12 cours	200 € - 1 activité
TARIF REDUIT (TR)	
Sur le premier forfait annuel pour :	
<ul style="list-style-type: none"> • Couples, personnes de la même famille, amis. • Personne non imposable (sur justificatif). 	
Règlement possible en 3 mensualités	



TENUE Cours et Démonstrations

TAI CHI CHUAN et Démonstrations

Haut blanc uni - Pantalon noir uni.
Chaussures souples, semelles fines

QI GONG

Vêtements souples et confortables.
Chaussures souples semelles fines



Tél : 06 32 93 04 21



MAIRIE
ASNIÈRES-SUR-SEINE

asso.equilibre2001@gmail.com
www://equilibre-qigong-taichi.fr

