

Cécile Colson Le Petit Dojo

115 rang 1, Ham-Sud

819/877-3101

Cours Qi Gong et Tai Ji Quan HIVER 2010



L'ART DU CHI
méthode Stévanovitch

VICTORIAVILLE (COLLÈGE D'ARTHABASKA 905 BVD BOIS-FRANCS-SUD)
1 FÉVRIER AU 19 AVRIL

LUNDI :

- 18h à 19h30 Qi Gong avec Suzanne
- 18h à 19h30 Tai Ji Quan (les 24) avec Cécile
- 19h30 à 21h30 Tai Ji Quan (les 108) avec Cécile

ST-JOSEPH-DE-HAM-SUD (LE PETIT DOJO)

- **COURS PRIVÉS**
- **COURS À LA CARTE** : formez votre groupe(max 6 pers) et proposez l'horaire
- **SOIRÉE D'INFO À VENIR**

HAM-NORD (VOIR AUTRE PIÈCE JOINTE)
28 JANVIER AU 29 AVRIL

- **JEUDI** de 18h30 à 20h : Qi Gong

WOTTON (SALLE COMMUNAUTAIRE)
20 JANVIER AU 10 MARS

MERCREDI :

- 15h15 à 17h15(2 groupes) pour les jeunes du primaire : taiji-kungfu
- 18h à 19h30 : Qi Gong
- 19h45 à 21h15 : Tai Ji Quan (les 24)

ST-GEORGES-DE-WINDSOR (SALLE DES RETRAITÉS.....)
INFO À VENIR

- **JEUDI MATIN** : Qi Gong et Tai Ji Quan 55 ans et plus

ASBESTOS (salle publique du CRSSS d'Asbestos, 475 3^{ième} ave)
DU MARDI 26 JANVIER AU LUNDI 12 AVRIL

LUNDI après-midi :

- 13h30 à 15h : Qi Gong avec **Suzanne Bergeron 819/828 3070**

Quelques précisions...

- Je prends vos inscriptions par courriel ou téléphone.
- Après une session de Qi Gong, vous pouvez vous inscrire au Tai Ji Quan.
- Quel que soit le cours, si vous devez vous absenter, vous pouvez le reprendre lors d'une même session parmi les cours mentionnés ci-haut.
- Si la salle n'en possède pas, dans la mesure du possible, apportez votre matériel :

Un tapis de sol confortable (matelas de camping, matelas de chaise longue, si tapis très mince, ajoutez une couverture).

Pour s'asseoir au sol : zafu, sac de couchage dans son étui, banc de méditation, coussin...

LE CONFORT D'ABORD ! C'est un préalable indispensable à la relaxation et l'écoute intérieure.

Au besoin, j'apporte un peu de matériel et j'en ai également à vendre.

- Les coûts varient d'un lieu à l'autre selon les ententes (coût de salle, subvention etc..). Voici ceux connus à ce jour
 - Victoriaville 10 semaines : 150\$ ou 18\$/cours, 260\$ les 2 cours
 - Wotton enfants 8 semaines : 5\$
 - Wotton adultes 10 semaines : 120\$ ou 15\$/cours, 200\$ les 2 cours
 - Asbestos : 10\$/cours