

MATINÉES ATELIER QI GONG

Salle de Danse La Loge de L'Avant-Scène
8Q impasse des Pointes — 34920 Le Crès
de 9h30 à 12h30 - tout public

- **25 octobre 2020 — Les Saisons de l'Énergie**
« Dao Yin du Poumon » : Tonifier l'énergie des poumons
- **22 novembre 2020 — Qualité de vie**
« Gestion du Stress et Amélioration du Sommeil » pour une récupération efficace
- **20 décembre 2020 — Les Saisons de l'Énergie**
« Dao Yin du Rein » : Tonifier les Reins et renforcer l'immunité
- **17 janvier 2021 — Qualité de vie**
« Qi Gong pour les Cervicales et Souplesse du Dos »
- **21 février 2021 — Les Saisons de l'Énergie**
« Dao Yin du Foie » : Drainer le Foie et Éliminer les toxines
- **21 mars 2021 — Apprentissage et Révision d'une forme (I)**
« Nei Yang Gong » 1ère partie : Nourrir le Principe Vital
- **18 avril 2021 — Les Saisons de l'Énergie**
« Dao Yin de la Rate et de l'Estomac » : Harmoniser le Centre
- **23 mai 2021 — Apprentissage et Révision d'une forme (II)**
« Nei Yang Gong » 2e partie : Nourrir le Principe Vital
- **20 juin 2021 — Les Saisons de l'Énergie**
« Dao Yin du Cœur » : Harmoniser l'élément Feu du Cœur

Association Agréée Jeunesse & Sports N° S-24-2014
Tous les intervenants sont professionnels / éducateurs sportifs

2020 - 2021



Tai Chi Qi Gong



www.wuji-qigong.com
06 17 59 27 75

www.wuji-taijiquan.com
06 21 78 55 33





C.C. du Grand Pic Saint Loup



Montpellier Méditerranée Métropole



Agglomération du Pays de l'Or

ASSAS - Salle Euzet

Jeudi	17h45	TAI CHI Martial	Ados >14 ans / Adultes
Jeudi	19h00	TAI CHI	Tout public

LE TRIADOU

Lundi	19h30	QI GONG pour la Santé	Salle Polyvalente
-------	-------	-----------------------	-------------------

SAINT MARTIN DE LONDRES

Jeudi	19h00	QI GONG pour la Santé	Salle des Rencontres
-------	-------	-----------------------	----------------------

SAINT MATHIEU DE TRÉVIERS

Lundi	19h00	TAI CHI (1h30)	Les Champs-Noirs
Mercredi	09h20	TAI CHI	Préfa - Médiathèque
Mercredi	10h30	QI GONG pour la Santé	Préfa - Médiathèque

TEYRAN (M.J.C)

Mardi	19h15	TAI CHI (1h30)	Salle de l'Europe
Mercredi	18h45	QI GONG	MJC
Jeudi	20h30	Self-Défense / TAI CHI Martial	Europe
Vendredi	09h00	QI GONG	MJC

CASTELNAU LE LEZ

Mardi	10h00	TAI CHI	Parcours de Santé
Mardi	11h00	QI GONG	Zepetra / Aube Rouge
Vendredi	14h00	ARMES du Tai Chi	Parcours de Santé

LE CRÈS

Mardi	19h15	QI GONG pour la Santé	Loge Avant Scène
Mercredi	20h45	TAI CHI (1h30)	Halle Aux Sports
Vendredi	10h00	QI GONG spécial Féminin	Loge Avant Scène

MONTPELLIER – AIGUELONGUE : MPT A. DUBOUT

Lundi	11h00	TAI CHI	
Mardi	15h30	QI GONG / TAI CHI Santé	
Jeudi	11h00	TAI CHI	

MAUGUIO (M.J.C)

Mercredi	11h30	TAI CHI	
Jeudi	09h15	QI GONG	
Vendredi	10h30	TAI CHI Santé	
Vendredi	11h40	QI GONG Santé	