



Cours collectifs:

La Grand'Croix (42)
Saint-Etienne

Cours individuels:

La Grand'Croix (42)

Stages mensuels:

Samedi après-midi
14h à 17h

Monique Dufetre

Enseignante de Qi-Qong
Ecole de maître Dong (Paris)
Titulaire du Brevet d'Etat d'Animation
Physique pour Tous

Association Espaces

21, montée de l'Europe
42320 La Grand'Croix

04 77 73 55 57
09 62 17 87 53

mdufetre@hotmail.com



Association régie par la loi 1901
Enregistrée sous le n°0423006952 par la préfecture de la Loire

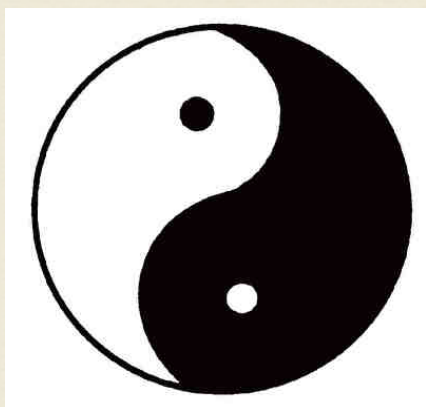
Année 2011 - 2012

QI QONG



Association Espaces

« Le TAO donna naissance à UN,
UN donna naissance à DEUX,
DEUX donna naissance à TROIS,
TROIS donna naissance aux
DIX MILLE ÊTRES,
Les DIX MILLE ÊTRES
portent le YIN sur leur dos et
embrassent le YANG. »



Le QI-QONG

(prononcer Tchi-kong)

Gymnastique ancestrale chinoise
issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Pratique corporelle où la concentration
mentale joue son « rôle moteur »
pour faire circuler le **QI** : énergie vitale
dans les méridiens du corps.

Différents domaines peuvent être
progressivement expérimentés:

- massages, auto-massages
- enchaînements de posture
- travail avec les sons
- méditation...

Le Qi-Qong est une aide précieuse
pour entretenir notre bonne santé
et optimiser notre vie.

Cours collectifs 2011 - 2012

Lundi 19 septembre, 18h30
&
Mercredi 21 septembre, 18h

Lieu : La Grand' Croix (42)
Salle Roger Rivière

Stages mensuels

Samedi 5 novembre 2011

Samedi 7 janvier 2012

Samedi 3 mars 2012

Samedi 5 mai 2012

Samedi 7 juillet 2012
(

Tarifs

Cours collectifs :
65 euros / trimestre
(+ adhésion 20 euros)

Stages mensuels : 35 euros / séance