



CENTRE YOGA DO-IN QI GONG

Association loi 1901 créée en 1988. Siège social : 22, rue de Nancy 94170 Le Perreux-sur-Marne

Téléphone Cours (Mandana) : 06 70 10 37 53 Courriel: contact@cydiqq.fr

Site internet = https://cydiqq.fr



Reprise du mercredi 11 septembre 2019 au mardi 30 juin 2020

Inscriptions le vendredi 6 septembre 2019 de 17h30 à 20h30 au Centre des Bords de Marne (Parking).

Adhésion : 25 € pour l'année, 20 € de janvier à juin, 10 € d'avril à juin.

Nous vous proposons 19 cours par semaine sur 34 semaines dans l'année.

Fréquence des cours	Forfait annuel 1	Forfait annuel 2 *
1 cours par semaine.	350 € (8,24 € l'heure) + adh 25€ = 375€ Si 3 chèques : 150 + 125 + 100 = 375 €	325 € (7,64 € l'heure) + adh 25€ = 350€ Si 3 chèques : 138 + 127 + 85 = 350 €
2 cours par semaine.	545 € (6,40 € l'heure) + adh 25€ = 570€ Si 4 chèques : 200 + 145 + 125 + 100 = 570 €	
3 cours par semaine.	665 € (5,20 € l'heure) + adh 25€ = 690€ Si 4 chèques : 230 + 180 + 160 + 120 = 690 €	
4 cours par semaine.	755 € (4,45 € l'heure) + adh 25€ = 780€ Si 4 chèques : 260 + 200 + 180 + 140 = 780 €	

Possibilité de régler la cotisation annuelle en 3 ou 4 chèques le jour de l'inscription au début octobre, décembre, janvier et février.

Inscriptions en cours d'année : de janvier à juin = 240 €, d'avril à juin = 135 €.

Le cours hors forfait : 16,50 €

Aucun remboursement ne sera consenti après inscription (voir règlement intérieur).

Un cours de découverte gratuit. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

* Forfait n°2 : étudiants, personnes non imposables, 2^{ème} personne d'un même foyer.

Horaires et lieux des cours : Durée du cours : 1h15

Centre des Bords de Marne, 2 rue de la Prairie, Le Perreux

Studio E: Lundi : 9h30 Yoga ; 10h45 Yoga ; 12h15 Yoga (Mandana)

Salle Marne: Lundi : 12h20 Qi Gong (Svetlana); 13h45 Qi Gong (Svetlana)

Studio E: Mardi : 9h15 Yoga ; 10h30 Yoga ; 12h00 Yin Yoga ; 13h15 Yoga (Mandana).

Studio E: Jeudi : 10h00 Yoga ; 11h30 Yoga ; 12h45 Yoga avancés (Mandana).

Foyer résidence 3 Villa Renée, rue d'Avron, Le Perreux

Lundi : 19h30 Yoga (Delphine)

Mardi : 18h30 Yoga ; 19h50 Yoga avancés.

Les cours du mardi soir sont animés par Mandana ou Delphine.

Mercredi : 19h30 Qi Gong (Sylvie)

Espace Loisirs Joffre, 98 av du Maréchal Joffre, Le Perreux

Jeudi : 17h20 Yoga (Delphine) ; 18h40 Yoga (Delphine) ; 20h00 Qi Gong (Sylvie)

IMPORTANT
NE PAS
STATIONNER SUR
LE PARKING DU
FOYER

BULLETIN D'INSCRIPTION AU CENTRE YOGA DO-IN QI GONG 2019/2020

A remplir et donner avec le règlement au professeur ou envoyer au siège social : 22, rue de Nancy 94170 Le Perreux-sur-Marne

Nom Prénom : _____

Cours / semaine : 1 cours

Adresse : _____

2 cours

3 cours

Téléphone : _____

4 cours

E-mail (lisible): _____

Jours et heures : _____

Date naissance : _____

Profession / situation : _____

J'ai pris connaissance du règlement intérieur Pour les nouveaux adhérents : joindre un certificat médical.

Joindre le règlement correspondant (forfait / adhésion) à l'ordre de CYDIQQ

Chèque(s) Espèces

Date et signature

Parents pour les mineurs

Présentation du Centre

Le Centre a été créé en 1988 par Christine Mourey dans le but de proposer des techniques permettant de développer le bien-être personnel (telles que le Hatha Yoga et les disciplines apparentées), et de réunir des personnes intéressées par ces pratiques en développant entre elles des liens d'amitié. Elle y a enseigné le Hatha Yoga et le Qi Gong pendant plus de trente ans jusqu'à fin 2019.

Les professeurs :

Mandana SAHEB : Professeur de Hatha Yoga et Yin Yoga. Chercheur au CNRS depuis 2011 en chimie appliquée à la préservation du patrimoine bâti, elle se passionne pour le Yoga et colore sa pratique à travers de multiples Yogas : Hatha, Vinyasa, Bikram, Yin que ce soit à Paris ou lors de stages en Europe et en Asie. En 2013, elle décide d'aller plus loin dans sa pratique du Yoga et suit une formation à Shanti – Yoga, Ayurvéda et culture indienne (Amir et Karine Zacria suivant la lignée Ajit et Selvi Sarkar). Elle enseigne le Hatha Yoga depuis 2015. Depuis 2017, elle dispense également des cours de Yoga pré- et post-natal, après avoir été formée à l'Institut Bernadette de Gasquet, ainsi que des cours de Yin Yoga (formation auprès de Philippe Beer-Gabel et Anne-Gaelle Guillot). Elle anime régulièrement des ateliers Yoga et création manuelle. Curieuse et enthousiaste, elle continue d'approfondir son enseignement et sa pratique en se tournant également vers le Vinyasa Yoga.

Sylvie NANTEAU : Professeur de Qi Gong. Graphiste de formation, elle a été parallèlement animatrice de cours de gymnastique d'entretien et de stretching en posture dans une association parisienne de 1991 à 2008, après avoir obtenu le diplôme «Monitrice Gym Détente» auprès de la Fédération Sportive et Culturelle de France, et a longtemps pratiqué le stretching postural® avec Laurence et Lionel Moreau. Elle découvre et se passionne pour le Qi Gong en 1997 aux Temps du Corps avec Bruno Lazzari et Ke Wen. Elle suit la formation professionnelle des Temps du Corps de 2000 à 2004 et pratique les formes de Maître Zhang Gang De et le Nei yang Gong de Madame Liu. En 2012 elle obtient le diplôme Fédéral de la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Énergétiques devenue depuis Union-Pro) et enseigne cette pratique depuis 2011. Elle complète sa formation à Zhi Rou Jia – l'École du Développement de la Douceur – avec Laurence Cortadellas, en Qi Gong des Enfants (2013/2014) et avec Jean-Michel Chomet, en Qi Gong/Nei Gong (de 2014 à 2017). Actuellement elle suit le master «Zhi Neng Qi Gong» à Zhi Rou Jia (2018-2020), et prépare la formation pour obtenir la VAE/ Animatrice Loisirs Sportif de la Fédération «Sport pour Tous».

Delphine FAURE : Professeur de Hatha Yoga. Enseignante de comptabilité en lycée professionnel puis assistante de direction de son établissement. C'est grâce à Christine dont elle est élève depuis le 11 septembre 2001, qu'elle découvre la formation de professeur de Yoga. Diplômée de l'école Van Lysebeth depuis 2009, elle intervient au sein de différentes structures. Son envie d'apporter du bien être aux autres passe par son sourire, sa spontanéité et sa rigueur. Elle vient de finaliser une formation d'aromatologue via la structure Naturorama.

Svetlana KATEREOU : Professeur de Qi Gong. Enseignante de formation, elle pratique le Qi Gong depuis 2000. Formation en médecine traditionnelle chinoise. Enseigne le Qi Gong et le massage traditionnel. Formée aux Temps du Corps à Paris (formation professionnelle validée par le Centre National de Qi Gong à Beidaihe en Chine), elle est titulaire du CQPALS de la FFEPMM.

Bonne pratique !