



Centre Yoga Do-In Qi Gong

DEPUIS PLUS DE 30 ANS AU PERREUX SUR MARNE

Association loi 1901 créée en 1988 – Siège social : 22 rue de Nancy 94170 Le Perreux sur Marne
Tel (Mandana) : 06 70 10 37 53 – Mail : contact@cydiqg.fr – <https://cydiqg.fr>



Cours du jeudi 10 septembre 2020 au mercredi 30 juin 2021

Inscriptions le vendredi 4 septembre 2020 de 17h00 à 20h30 au Centre des Bords de Marne (Parking).
Nous vous proposons 20 COURS PAR SEMAINE sur 34 SEMAINES dans L'ANNÉE • DURÉE DES COURS : 1H15 •

• Centre des Bords De Marne - 2 rue de la prairie - Le Perreux sur Marne

YOGA (Studio E)	LUNDI	9H30	10H45	12H15	Mandana
(Studio E)	MARDI	9H15	10H30	12H00 (yin yoga) 13H15	Mandana
(Studio E)	JEUDI	10H00	11H30	12H45 (avancés)	Mandana
QI GONG (Salle Marne)	LUNDI	12H20	13H45		Svetlana
(Salle Marne)	VENDREDI	14H00			Svetlana

• Foyer Résidence - 3 Villa Renée/rue d'Avron Le Perreux sur Marne • **IMPORTANT Ne pas stationner sur le parking du foyer**

YOGA	LUNDI	19h30		Delphine
	MARDI	18h30	19h50 (avancés)	Delphine
QI GONG MERCREDI	19H30			Sylvie

• Espace Loisirs Joffre - 98 av du Maréchal Joffre Le Perreux sur Marne

YOGA	JEUDI	17h20	18H40	Delphine
QI GONG JEUDI	20H00			Sylvie

• FORFAIT ANNUEL 1 / suivant nombre de cours par semaine		Règlement possible en 3 ou 4 chèques*
1 COURS	350 € (8,24 € l'heure) + adhésion 25 € = 375 €	Si 3 chèques : 150€ + 125 € + 100 €
2 COURS	545 € (6,40 € l'heure) + adhésion 25 € = 570 €	Si 4 chèques : 200€ + 145 € + 125 € + 100 €
3 COURS	665 € (5,20 € l'heure) + adhésion 25 € = 690 €	Si 4 chèques : 230€ + 180 € + 160 € + 120 €
4 COURS	755 € (4,45 € l'heure) + adhésion 25 € = 780 €	Si 4 chèques : 260€ + 200 € + 180 € + 140 €
• FORFAIT ANNUEL 2 / Etudiants / Personnes non imposables / 2ème personne d'un même foyer		
1 COURS	325 € (7,64 € l'heure) + adhésion 25 € = 350 €	Si 3 chèques : 138€ + 127 € + 85 €
• COURS HORS FORFAIT / à l'unité : 20 € (Adhésion comprise)		

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

• **Inscription en cours d'année** : de janv à juin : 240€ + adhésion 20 € / de avril à juin : 135 € + adhésion 10 €
Aucun remboursement ne sera consenti après inscription (voir le règlement intérieur)

• **Cours de découverte gratuit** - Pas de cours pendant les vacances scolaires.

BULLETIN D'INSCRIPTION 2020/2021 au Centre Yoga Do In Qi Gong

A remplir et à remettre avec le règlement au professeur ou à envoyer au siège social : **CYDIQG** 22 rue de Nancy - 94170 Le Perreux sur Marne

Nom - Prénom _____

Adresse _____

Téléphone _____ Email (Lisible) _____

Date naissance _____ Profession/ Situation _____

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

• **Date et signature**
(Parents pour les mineurs)

• **Joindre le règlement correspondant (forfait / adhésion) à l'ordre de CYDIQG**

Espèces

Chèque(s)

Nombre de cours / semaine

1 2 3 4

Jour(s) et horaire(s) :



Centre Yoga Do-In Qi Gong

DEPUIS PLUS DE 30 ANS AU PERREUX SUR MARNE

Le Centre a été créé en 1988 par Christine Mourey afin de réunir des personnes autour de disciplines de bien-être, dans une ambiance conviviale. Elle y a enseigné le Hatha Yoga et le Qi Gong pendant plus de trente ans, jusqu'à fin 2019.

Aujourd'hui, l'équipe est composée de quatre professeurs qui continuent de perpétuer cet enseignement avec passion et bienveillance.

Notre équipe de professeurs

● **Mandana Saheb - Professeur de Hatha Yoga et Yin Yoga.**

Chercheur au CNRS depuis 2011 en sciences des matériaux et de l'environnement, 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-Gaëlle Guillot).

Elle anime régulièrement des ateliers Yoga et création manuelle à Paris. Curieuse et enthousiaste, elle continue d'approfondir son enseignement et sa pratique en se tournant également vers le Vinyasa et le Restorative Yoga.

● **Sylvie Nanteau - Professeur de Qi Gong.**

Graphiste de formation, elle anime en parallèle des cours de gym d'entretien et de stretching en posture à la Salésienne de Paris de 1991 à 2008, après avoir s'être formée en «Gym Détente» auprès de la FSCF (diplôme fédéral monitrice/1991). La pratique du stretching postural® avec Laurence Moreau l'amène naturellement vers le Qi Gong en 1997 avec Bruno Lazzari et Ke Wen aux Temps du Corps. Elle suit leur formation professionnelle (2000 à 2004) et pratique les formes de Me Zhang Gang De et le Nei yang Gong de Me Liu Ya Fei. Depuis ce temps, la richesse et la profondeur de cet «art de vivre» continue de nourrir sa passion. En 2012, elle présente le diplôme de la FEQGAE (Union-Pro) et enseigne le qi gong. Elle enrichit sa formation à Zhi Rou Jia (L'Art du Mouvement Essentiel) avec Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet : Qi Gong des Enfants (2013/14), Qi Gong-Nei Gong (de 2014 à 2017) puis le «master» Zhi Neng Qi Gong» (2018-2020). Elle prépare la formation du CQPVAE/ Animatrice Loisirs Sportif de la Fédération Française 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'aromatologie via la structure Naturorama.

● **Svetlana Katéréou - Professeur de Qi Gong.**

Diplômée de l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales, son éveil à la culture chinoise se produit grâce au qi gong, une expérience déterminante qui change sa vie.

Fascinée par cet art millénaire, elle entreprit une formation professionnelle aux « Temps du Corps » à Paris, qu'elle valida avec succès au Centre National de Qi Gong à Beidaihe en Chine. Certifiée en médecine traditionnelle chinoise (formation validée par l'Université de Shanghai), elle complète sa formation de qi gong avec Pr Zhang Guangde (Dao Yin Yang Shen Gong), et avec Mme Liu (en Nei Yang Gong). Titulaire du CQPALS de la Fédération Française Sport pour tous, elle enseigne le Qi Gong et l'automassage depuis 2010 au sein de différentes associations.

Bonne pratique !