



# 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](mailto:contact@cydiqg.fr) – <https://cydiqg.fr>

## Cours du jeudi 8 septembre au mercredi 28 juin 2023

Inscriptions le vendredi 2 septembre 2022 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

<b>YOGA</b> (Studio E)	<b>LUNDI</b>	<b>9H30</b>	<b>10H50</b>	<b>12H15</b>	Mandana
(Studio E)	<b>MARDI</b>	<b>9H15</b>	<b>10H35</b>	<b>12H00</b> (yin yoga)	Mandana
(Studio E)	<b>JEUDI</b>	<b>10H00</b>	<b>11H25</b>	<b>12H45</b> (avancés)	Mandana
<b>QI GONG</b> (Salle Marne)	<b>LUNDI</b>	<b>12H20</b>	<b>13H45</b>		Svetlana
(Salle Marne)	<b>VENDREDI</b>	<b>14H00</b>			Svetlana

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

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

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

<b>YOGA</b>	<b>JEUDI</b>	<b>17h20</b>	<b>18H40</b>		Delphine
<b>QI GONG JEUDI</b>	<b>20H00</b>				Sylvie

### • COURS PAR ZOOM en visio **MERCREDI 18H00** (yin yoga)

Mandana

• FORFAIT ANNUEL 1 / suivant nombre de cours par sem.		Règlement possible en 3 ou 4 chèques* + 1 chèq. adhésion	
1 COURS/sem	360 € + adhésion 25 € = <b>385 €</b>	Si 3 chèques : 160€ + 100 € + 100 €	+ 25 €
2 COURS/sem	560 € + adhésion 25 € = <b>585 €</b>	Si 4 chèques : 210€ + 150 € + 100 € + 100 €	+ 25€
3 COURS/sem	710 € + adhésion 25 € = <b>735 €</b>	Si 4 chèques : 250€ + 200 € + 130 € + 130 €	+ 25€
4 COURS/sem	860 € + adhésion 25 € = <b>885 €</b>	Si 4 chèques : 300€ + 200 € + 180 € + 180 €	+ 25€
• FORFAIT ANNUEL 2 / <b>Etudiants / Personnes non imposables / 2ème personne d'un même foyer</b>			
1 COURS/sem	330 € + adhésion 25 € = <b>355 €</b>	Si 3 chèques : 130€ + 100 € + 100 €	+ 25€
• 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 + le chèque d'adhésion de 25 € à part.  
Encaissements : début octobre, décembre, janvier, février.

• **Inscription en cours d'année** : de janv à juin : 245€ + adhésion 20 € / de avril à juin : 140 € + 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 2022/2023 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-Gaelle 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.

Elle est également hypno-thérapeute et propose des massages du ventre à Paris et Sète. Curieuse de continuer à découvrir pour enrichir son enseignement, elle continue de se former en Ayurvéda.

### ● **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 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), puis le master en « Zhi Neng Qi Gong » à Zhi Rou Jia (2018-2020). Elle prépare la formation CQP en 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. Elle intervient à l'école de yoga Van Lysebeth pour la transmission du yoga nidra et du yoga pour femme enceinte.

### ● **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 entreprend 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 !**