



# Centre Yoga Do-In Qi Gong

Nous proposons 8 stages tout au long de la saison 2023/2024.  
Ces stages sont dispensés par nos professeurs autour de grands thèmes.  
C'est l'occasion de découvrir une nouvelle discipline, un autre professeur  
ou encore d'approfondir votre pratique.

Thèmes donnés à titre indicatif



## Nos stages



Dimanche 15 octobre 2023 :  
**Qi Gong avec Svetlana**  
Renforcer l'énergie des poumons



Dimanche 19 novembre 2023 :  
**YOGA avec Mandana**  
Danse du dragon et YIN yoga



Dimanche 10 décembre 2023 :  
**YOGA avec Delphine**



Dimanche 28 janvier 2024 :  
**Qi Gong avec Sylvie**  
Ancrage énergétique et énergie des reins



Dimanche 10 mars 2024 :  
**Qi Gong avec Sylvie**  
Mouvement spirale, le qi gong du corps fluide



Dimanche 28 avril 2024 :  
**YOGA avec Delphine**



Dimanche 2 juin 2024 :  
**Qi Gong avec Svetlana**  
Qi Gong du cœur



Dimanche 16 juin 2024 :  
**YOGA avec Mandana**  
Salutations au soleil



### Lieu et adresse des stages

Centre de loisirs Luc Maine  
(Salle miroir)  
30 rue Pierre Barberet  
Le Perreux sur Marne



### Tarifs

Adhérents CYDIQG : 45€ par stage  
Non-adhérents: 45 euros par stage  
+ 5€ d'adésion par stage (ou +10€  
pour une adhésion valable toute l'année).



### Horaires

9h00 - 12h30



### Infos et réservations



06 70 10 37 53 /  
contact@cydiqg.fr  
[www.cydiqg.fr](http://www.cydiqg.fr)