



Centre Yoga Do-In Qi Gong

Le Yoga et le Qi Gong ne sont pas de simples disciplines sportives ou physiques. Ce sont des outils pour travailler sur le plan physique, vital et énergétique.

Notre association, fondée en 1988, propose **26 cours de Yoga et Qi Gong** par semaine du **lundi 7 septembre 2026 au vendredi 2 juillet 2027. Les cours durent 1h15.** Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.



Yoga

Le mot YOGA signifie « unir », « relier ». La pratique physique du Yoga vise à trouver une forme d'union entre son corps et son esprit.

Les effets sont multiples : prise de conscience du souffle, assouplissement, renforcement, aide à la concentration, meilleure gestion du stress...

Le mieux est de venir tester par vous-même parmi nos différentes options :

Hatha Yoga, Hatha flow, Yin Yoga, Yoga doux, Yoga sur chaise





Horaires des cours de YOGA



Marie-Laure



Delphine



Mandana

LUNDI

09h30 – 10h45	HATHA tous niveaux	CDBM – Studio E	Candy
10h50 – 12h05	YOGA DOUX	CDBM – Studio E	Candy
12h15 – 13h30	HATHA FLOW tous niveaux	CDBM – Studio E	Mandana
13h45 – 15h	YIN YOGA	CDBM – Studio E	Mandana
18h30 – 19h45	HATHA tous niveaux	Foyer Résidence	Delphine
20h00 – 21h15	HATHA tous niveaux	Foyer Résidence	Delphine

MARDI

09h15 – 10h30	HATHA tous niveaux	CDBM – Studio E	Mandana
10h35 – 11h50	YOGA DOUX	CDBM – Studio E	Mandana
12h00 – 13h15	YIN YOGA	CDBM – Studio E	Mandana
18h30 – 19h45	HATHA tous niveaux	Foyer Résidence	Delphine
20h00 – 21h15	HATHA tous niveaux	Foyer Résidence	Delphine

MERCREDI

18h00 – 19h15	YIN YOGA	En ligne sur Zoom	Mandana
---------------	----------	-------------------	---------

JEUDI

9h30 – 10h45	HATHA tous niveaux	CDBM – Studio E	Mandana
10h50 – 12h05	HATHA tous niveaux	CDBM – Studio E	Mandana
12h15 – 13h30	HATHA confirmés	CDBM – Studio E	Mandana
17h00 – 18h15	HATHA tous niveaux	Espace Loisirs Joffre	Delphine
18h30 – 19h45	HATHA tous niveaux	Espace Loisirs Joffre	Delphine

VENDREDI

09h30 – 10h45	HATHA FLOW tous niveaux	CDBM – Studio E	Marie-Laure
10h50 – 12h05	YIN YOGA	CDBM – Studio E	Marie Laure
12h15 – 13h30	HATHA FLOW confirmés	CDBM – Studio E	Marie-Laure
15h30 – 16h45	YOGA SUR CHAISE	CDBM – Salle Marne	Delphine



Qi Gong

Qi signifie « souffle de la vie » et Gong « méthode de travail ». Il s'agit d'une méditation en mouvement reposant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong comprend d'une part des postures statiques de renforcement, d'enracinement, d'accumulation d'énergie, et d'autre part des mouvements lents et contrôlés par le souffle et la pensée pour que le Qi circule harmonieusement afin de développer ou entretenir la santé, l'attitude juste et le geste mesuré, et se sentir centré et relié.

Le mieux est d'expérimenter par vous-même !



**Horaires
des cours de
QI GONG**



Jean-Marc



Sylvie



LUNDI	12h20 – 13h35	Tous niveaux	CDBM – Salle Marne	Jean-Marc
	13h45 – 15h00	Tous niveaux	CDBM – Salle Marne	Jean-Marc
MERCREDI	19h30 – 20h45	Tous niveaux	Foyer résidence	Sylvie
JEUDI	20h00 – 21h15	Tous niveaux	Espace Loisirs Joffre	Sylvie
VENDREDI	14h00 – 15h15	Tous niveaux	CDBM – Salle Marne	Jean-Marc



Lieux et adresses des cours

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

Foyer Résidence
3 Villa Renée/ Rue d'Avron, Le Perreux sur Marne
ATTENTION : Ne pas stationner sur le parking du foyer

Espace Loisirs Joffre
98 avenue du Maréchal Joffre, Le Perreux sur Marne



Infos et renseignements

06 70 10 37 53 /
contact@cydiqg.fr
www.cydiqg.fr



Tarifs / Cours d'essai gratuit

FORFAIT ANNUEL / suivant nombre de cours par sem.		Règlement possible en 3 ou 4 chèques
1 COURS/sem	360 € + adhésion 15 € = 375 €	Si 3 chèques : 175€ + 100 € + 100 €
2 COURS/sem	560 € + adhésion 15 € = 575 €	Si 4 chèques : 225€ + 150 € + 100 € + 100 €
3 COURS/sem	710 € + adhésion 15 € = 725 €	Si 4 chèques : 265€ + 200 € + 130 € + 130 €
4 COURS/sem	860 € + adhésion 15 € = 875 €	Si 4 chèques : 315€ + 200 € + 180 € + 180 €
5 COURS/sem	1010 € + adhésion 15 € = 1025 €	Si 4 chèques : 325 € + 300 € + 200 € + 200 €

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

Réduction pour la 2^{ème} personne d'un même foyer de 30 euros sur justificatif (à déduire sur la cotisation d'un des membres), quel que soit le nombre de cours, et uniquement pour des adhésions à l'année. Cette réduction n'est pas cumulable.

FORFAITS SOLIDAIRES / pour les personnes non imposables, au RSA, étudiant.e.s de moins de 28 ans (carte d'étudiant), sur présentation d'un justificatif à chaque rentrée, tarif valable sur les adhésions annuelles uniquement :

1 COURS/sem	200 € + adhésion 15 € = 215 €
2 COURS/sem	350 € + adhésion 15 € = 365 €
3 COURS/sem	500 € + adhésion 15 € = 515 €

FORFAITS TRIMESTRIELS / selon le trimestre
(tout trimestre commencé est dû / l'adhésion de 15 euros est valable pour toute l'année)

1^{ER} TRIMESTRE : septembre à décembre	1 cours / semaine : 180 € + adhésion 15 € = 195 €
	2 cours / semaine : 360 € + adhésion 15 € = 375 €
	3 cours / semaine : 540 € + adhésion 15 € = 555 €
	4 cours / semaine : 720 € + adhésion 15 € = 735 €
2^{EME} TRIMESTRE : janvier à fin mars	1 cours / semaine : 150 € + adhésion 15 € = 165 €
	2 cours / semaine : 300 € + adhésion 15 € = 315 €
	3 cours / semaine : 450 € + adhésion 15 € = 465 €
	4 cours / semaine : 600 € + adhésion 15 € = 615 €
3^{EME} TRIMESTRE : avril à fin juin	1 cours / semaine : 150 € + adhésion 15 € = 165 €
	2 cours / semaine : 300 € + adhésion 15 € = 315 €
	3 cours / semaine : 450 € + adhésion 15 € = 465 €
	4 cours / semaine : 600 € + adhésion 15 € = 615 €

COURS HORS FORFAIT / à l'unité : 20 € (Adhésion comprise)