



Centre Yoga Do-In Qi Gong

Nous proposons **7 stages tout au long de la saison 2024/2025.**

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 13 octobre 2024 :
Qi Gong avec Sylvie
Qi gong et Poumon : la respiration et les émotions



Dimanche 17 novembre 2024 :
Yoga avec Mandana
Yin yoga et méditation



Dimanche 26 janvier 2025 :
Yoga avec Delphine
Yoga et philosophie yama niyama



Dimanche 9 mars 2025 :
Qi Gong avec Sylvie
Printemps et Qi gong du foie :accueillir
le renouveau en soi, étirements et ouverture



Dimanche 6 avril 2025 :
Qi Gong avec Svetlana
Préserver son énergie et rester jeune
grâce à la médecine traditionnelle chinoise



Dimanche 18 mai 2025 :
Yoga et Do In avec Delphine



Dimanche 25 juin 2025 :
Qi Gong avec Svetlana
AN QIAO (les automassages) : détente
et vitalité à la portée de tous



Lieu et adresse des stages

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



Infos et réservations



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



Horaires

10h - 13h



Tarifs

Adhérents CYDIQG : 45 € par stage
Non-adhérents : 50 € par stage