



Programme de l'association SPIRALE
De janvier à Aout 2017

JANVIER			
	Mardi 3		Reprise des cours
TAI CHI CHUAN QI GONG	Vendredi 13	20h00	Conférence « Les bienfaits de la pratique des arts martiaux chinois pour la santé » par DING ZHAOXIA au Café du Théâtre
TAI CHI CHUAN QI GONG	Samedi 14 Dimanche 15		Stage de « QI YUN TAI CHI » par DING ZHAOXIA
	Vendredi 20	18h30	Assemblée Générale de l'association SPIRALE Salle des fêtes de Cherbourg – Place centrale
TAI CHI CHUAN QI GONG KINOMICHI	Samedi 21	De 10h00 à 12h00	Démonstrations et rencontres Salle des fêtes de Cherbourg – Place centrale
MÉDITATION	Mardi 24	19h30	Méditation
MÉDITATION	Jeudi 26	19h30	Méditation
KINOMICHI	Samedi 28 Dimanche 29	14h30 à 18h30 10h00 à 14h30	Stage de KINOMICHI Co animé avec Catherine BAZIN Ouvert aux débutants de 14h30 à 16h30
FEVRIER			
QI GONG	Samedi 11	9h30 à 11h30	Atelier de QI GONG
TAI CHI CHUAN	Samedi 11	14h00 à 17h00	Atelier de TAI CHI CHUAN
MÉDITATION	Mardi 28	19h30	Méditation
MARS			
MÉDITATION	Jeudi 1	19h30	Méditation
	Samedi 4	De 10H00 à 17h00	Festival « Femmes dans la ville » Ateliers et Démonstrations
QI GONG	Samedi 11	9h30 à 11h30	Atelier de QI GONG
KINOMICHI	Samedi 11	14h00 à 18h00	Atelier de KINOMICHI
AVRIL			
QI GONG	Du 8 au 22		Stage d'étude en Chine
MAI			
MÉDITATION	Mardi 2	19h30	Méditation
MÉDITATION	Jeudi 4	19h30	Méditation
QI GONG	Samedi 13	9h30 à 11h30	Atelier de QI GONG
TAI CHI CHUAN	Samedi 13	14h00 à 17h00	Atelier de TAI CHI CHUAN
JUIN			
QI GONG	Samedi 11 Dimanche 12	De 15h00 à 17h30	Stage de QI GONG sur l'île de TATIHO
MÉDITATION	Mardi 13	19h30	Méditation
MÉDITATION	Jeudi 15	19h30	Méditation
JUILLET			
QI GONG	Du 10 au 12	9h30 à 12h00	Stage de QI GONG
TAI CHI CHUAN	Du 10 au 12	14h00 à 17h00	Stage de TAI CHI CHUAN
AOÛT			
KINOMICHI	Du 25 au 27		Stage de KINOMICHI

Nous vous demandons de vous inscrire au plus tôt aux activités de ce programme afin de faciliter l'organisation.
Renseignements et inscriptions : Jean-Yves FORAY – 06 67 75 03 04 – contact@spirale-asso.org
Le programme à jour est disponible sur le site de l'association : www.spirale-asso.org/