



ATELIERS DU SAMEDI

TOUT PUBLIC

SAISON 2025-2026

QI-GONG : 14H00-17H00

Monique

15 novembre 2025 : Energie de l'hiver

24 janvier 2026 : Energie Inter-saison

14 mars 2026 : Energie du printemps

09 mai 2026 : Energie de l'été

YOGA : 09H00-12H00

Marie Edith

8 novembre 2025 : L'espace du cœur

24 janvier 2026 : Equilibre

07 mars 2026 : Les 5 sens

30 mai 2026 : Les chakras

Michèle

11 octobre 2025 : Etirements postérieurs

13 décembre 2025 : Déverrouillage blocages (Chakras)

28 février 2026 : Ceinture scapulaire

25 avril 2026 : Ceinture abdo

Qi Gong est assuré par Monique, réservation au 06.79.92.56.07.

Yoga est assuré par Marie-Edith et Michèle, réservation au 06.86.70.50.18 par SMS.

Tous les cours (Yoga et Qi Gong) ont lieu **salle de l'ancienne Gare : 15 avenue Général de Gaulle à ORNANS.**

- Participants extérieurs : 25 € par atelier. (+ 10 € d'adhésion 1 seule fois pour l'année.)*
- Adhérents du Club Ornans-Yoga : 15 € par atelier. (Les 10 € étant déjà réglés lors de l'inscription aux cours hebdomadaires.)*

Dans un souci de maintenir un équilibre financier, ces ateliers seront annulés si le nombre d'inscription est inférieur à 9 participants.