



Association HOKA HEY
Nature – Vitalité – Bien-être

06 70 93 96 84 - hokahey.fr

Reprise des cours de Qi Gong **lundi 18 septembre 2023**

Lundi : Ceyras – 15h à 16h30

Centre de mieux être RAYONNE
- rte de l'usine de la Planque, Z.A La Périgoule

Lundi St André de Sangonis – 19h à 20h30

attention changement de salle
maison intergénérationnelle Paulette AYOT
- Cours de la Liberté (en face de la salle des fêtes)

Mardi : Le Caylar– 14h30 à 16h

Ancien hôtel du Larzac

Mardi : Lodève - 18h30 à 20h

- Cabinet de Kynésithérapie de Sophie REMOT
162, allée Danielle Miterrand

Tarifs des cours hebdomadaires de qi gong hors vacances scolaires et jours fériés.

- adhésion à l'association 15 € indispensable pour participer aux stages et cours.
- Forfait à l'année : 300 €
- Au trimestre 110 € - A la séance 10 €
- Stages Qi Gong le dimanche matin ou le samedi après-midi : 30€ adh - (35€)
- Séances individuelles sur rendez-vous à Lodève ou à domicile

Venez découvrir et pratiquer le Qi Gong, c'est ouvert à tous.
Première séance découverte offerte, sur inscription.

Françoise Navel-Brugnon 06 70 93 96 84

- **Enseignante** en Qi Gong depuis 2006 : diplômée de la Fédération de Qi gong Art Energétique (F.E.Q.G.A.E.) et CQP ALS
- **Enseignante de la méthode Périnée & Mouvement®**
diplômée par Blandine Calais – Germain pour enseigner sa méthode
- **Somato-thérapeute en relation d'aide par le toucher**
- **Accompagnatrice bain de forêt – Respiration avec les arbres,**
selon la méthode « Coach respiration » de J.M Defossez.