



**Association HOKA HEY**  
**Nature – Vitalité – Bien-être**

**06 70 93 96 84 - [hokahey.fr](http://hokahey.fr)**

## **Cours de Qi Gong**

- **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**  
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
- **Mercredi : Soumont – 10h à 11h30**  
- Salle des fêtes –à côté de la mairie de Soumont

### **Tarifs des cours hebdomadaires de qi gong**

- pas de cours pendant les 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 € adh –
- 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.