



CENTRE PIERRE BOOGAERTS

Centre Vlady Stévanovitch du Québec

Cette liste est régulièrement mise à jour

AUTOMNE 2022

LES STAGES AU CENTRE

2 weekends de 3 jours en octobre

Les 8-9-10

Les 29-30-31 octobre sont consacrés aux 108 postures

2 weekends de 3 jours en novembre et décembre

Les 19-20-21 novembre

Les 3-4-5 décembre sont consacrés aux 127 postures

LES VENDREDIS ZOOM – une série de 8 séances

Les 8 séances restent accessibles via YouTube jusqu'au 9 décembre 2022.

Les 7-14-21-28 octobre sont consacrés au **Petit circuit et aux Diagonales Yang et Yin** (108 postures)

Les 4-11-18-25 novembre sont consacrés au **Grand circuit et à la Circulation croisée** (127 postures)

FORMATIONS PAR ABONNEMENT — Des outils qui vous permettent d'être chez vous et de composer votre menu, à votre rythme, selon vos intérêts et le temps dont vous disposez. Ces 4 formations sont conçues pour accompagner les cours hebdomadaires et approfondir votre pratique.



- [Qi Gong : les 11 exercices de santé – cliquez pour détail](#)
37 séances, de 5 à 25 minutes.
20 \$/mois



- [Tai Ji Quan : Les 24 postures – cliquez pour détail](#)
40 chapitres incluant 32 vidéos de 5 à 21 minutes.
25 \$/mois



- [Tai Ji Quan : Les 108 postures — cliquez pour détail](#)
30 vidéos de 5 à 52 minutes et une nouvelle section : Le Chi dans le Tai Chi.
Deux formules : 25 \$/mois ou 225 \$/an



- [Tai Ji Quan : Les 127 postures — cliquez pour détail](#)
Des vidéos de 5 à 55 minutes. Une section : Le Chi dans les 127 avec des cours de Chi en audio.
Deux formules : 30 \$/mois ou 300 \$/an