

De janvier à août 2025

**LES STAGES AU CENTRE**

**11 exercices et 24 postures**  
[WE 31 mai et 1<sup>er</sup> juin 2025](#)

**Relaxation (tous)**  
[WE 18, 19 et 20 janvier 2025](#)  
[WE 29 et 30 mars 2025](#)

**Respiration et ressourcement (tous)**  
[WE 1<sup>er</sup>, 2 et 3 février 2025](#)

**108 postures Ventilation et Respiration dans la forme**  
[WE 15, 16 et 17 février 2025](#)

**108 postures et Petit circuit dans la forme**  
[Stage du 12 au 17 avril 2025](#)

**Relaxation et vide mental (niveaux 108 et 127)**  
[WE 1<sup>er</sup>, 2 et 3 mars](#)

**127 et Sons porteurs de Chi (accessible également aux 108)**  
[Stage du 27 au 30 décembre 2024 et du 2 au 5 janvier 2025](#)

**127 postures et vide mental**  
[Stage du 15 au 20 mars 2025](#)

**127 postures**  
[Stages du 7 au 19 juin 2025](#)

---

**LES VENDREDIS DE PIERRE (via Zoom)**

**Thèmes à définir**

- Série de 8 cours, niveau 108 et 127, du 24 janvier au 14 mars 2025
- Série de 8 cours, niveau 108 et 127, du 11 avril au 30 mai 2025

---

**LA JOURNÉE PORTES OUVERTES**

[Le 18 mai 2025](#) (Tous niveaux)

---

**LE GRAND STAGE D'ÉTÉ 2025**

[Du 19 juillet au 7 août 2025](#) (Tous niveaux)

---

**FORMATIONS PAR ABONNEMENT**

Des outils uniques dans l'École qui vous permettent de bénéficier de l'enseignement d'un formateur tout en restant chez vous. Vous composez votre menu, à votre rythme, selon vos centres d'intérêt 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