

CENTRE PIERRE BOOGAERTS

PROGRAMMATION 2021 EN LIGNE

Cette liste sera régulièrement mise à jour

FORMATIONS ZOOM — Ces cours via Zoom sont enregistrés et déposés dès le lendemain sur YouTube et les liens sont envoyés à tous les participant(e)s. Ils/elles peuvent ainsi les reprendre autant de fois qu'ils le désirent durant un certain temps. Il s'agit là d'une formule très souple qui offre de nombreux avantages par rapport aux stages en présentiel. [Cliquez sur les titres pour détails.](#)

- **[La pratique de Pierre](#)**

Les 1^{ers} et 3^e dimanches de chaque mois – de 9h à 10h (heure du Québec)

Dernière pratique : le 20 juin 2021

Ces pratiques sont gratuites, il suffit de s'inscrire.

Niveau : tous niveaux

- **[Une balade constructive](#)** – Les techniques de Chi

Les vendredis : 19, 26 février – 5, 12, 19, 26 mars – 2, 9 avril – de 9h à 10h15 (heure du Québec)

Les cours sont disponibles en rediffusion jusqu'au 16 avril

Niveau : tous niveaux

- **[Une balade constructive](#)** – Les techniques de Chi – 2^e série

Les vendredis : 16, 23, 30 avril – 7, 14, 21, 28 mai – 4 juin – de 9h à 10h15 (heure du Québec)

Les cours sont disponibles en rediffusion jusqu'au 11 juin

Niveau : niveaux 108 postures

- **[Le Grand stage d'été – en ligne](#)**

du 10 juillet au 2 août 2021

Avec les 5 formateurs de l'École internationale et les 6 professeurs délégués à la formation personnelle du Québec.

Les cours sont disponibles en rediffusion jusqu'au 22 août 2021

Niveau : tous niveaux

ABONNEMENT MENSUEL — Un outil qui vous permet d'être chez vous et de composer votre menu, à votre rythme, selon vos intérêts et le temps dont vous disposez. Ces deux séries sont conçues pour accompagner les cours hebdomadaires.



- **[Qi Gong : les 11 exercices de santé – cliquez pour détail](#)**

25 séances, de 5 à 25 minutes **12 vidéos de plus en février !**
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](#)**

Cette formation est évolutive. De nouveaux clips seront ajoutés régulièrement pour couvrir les trois sections de la forme.
Deux formules : 25 \$/mois ou 225 \$/an