



## 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.](#)

- [Les sons porteurs de Chi – techniques énergétiques de base](#)  
27, 28, 29 décembre 2020 et 3, 4, 5 janvier 2021 – de 9h à 10h30 (heure de Montréal)  
Les cours sont disponibles en rediffusion jusqu'au 12 janvier  
Niveau : très avancé, accessible aux pratiquant(e)s des 108 et 127 postures
- [La détente et la relaxation](#)  
Les vendredis : 8, 15, 22, 29 janvier et 5, 12 février – de 9h à 10h15 (heure de Montréal)  
Niveau : tous niveaux
- [La pratique de Pierre](#)  
Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>e</sup> dimanches de chaque mois – de 9h à 10h (heure du Québec)  
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<sup>e</sup> 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

**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 – À VENIR](#)