

## SESSION AUTOMNE 2021

Du 13 septembre au 19 décembre - 13 semaines de cours, relâche du 25 au 31 octobre

### Cours en salle ou cours en ligne ?

Tous les cours annoncés sont offerts en salle ET en ligne sur l'application Zoom. Chaque cours de 2 h comprend :  
- 1 h 30 diffusée sur Zoom, comprenant 1 h de travail de Chi au sol, et 1/2 h debout pour le détail de mouvements;  
- 1/2 h pour les personnes présentes en salle : questions, reprises et pratiques.

Les enregistrements sont disponibles en ligne durant deux semaines, ce qui offre de beaux avantages :  
pouvoir s'inscrire à un cours même si l'horaire ne convient pas ou s'absenter à l'occasion si nécessaire, et suivre le cours en différé; pouvoir repratiquer le cours durant la semaine, plusieurs fois si on le souhaite.

Pour la participation en salle, le passeport vaccinal est obligatoire et un protocole sanitaire est mis en place afin de répondre aux directives gouvernementales.

Alors... À vous de choisir !

### Horaire hebdomadaire

Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi
10 h - 12 h 108 postures 3	10 h - 12 h 127 postures 3	10 h - 12 h 108 postures 2	10 h - 12 h 127 postures 2
	13 h - 15 h 24 postures		
17 h - 19 h Débutant		18 h - 20 h 108 postures 2	

Enseignante : Inès Périlleux

### Tarifs

Les paiements se font pour la session de 13 semaines, en un ou deux versements, à l'ordre de Centre Côté Sud.  
Modes de paiement acceptés : interac, chèque, comptant.

\* Cours suivis en salle : 2h. Cours suivi en ligne : 1h30.

#### Session de 13 semaines

1h30 * / semaine	234 \$
2h * / semaine	273 \$
3h / semaine	325 \$
4h /semaine	377 \$
5h et + /semaine	416 \$

### Ateliers de formation personnelle

Destinée à tous ceux qui désirent approfondir l'Art du Chi pour eux-mêmes, la Formation personnelle est donnée par les Professeurs délégués et par les Formateurs de l'École de la Voie intérieure. On y approfondit toutes les techniques de base enseignées lors des cours hebdomadaires.

Le programme comprend des ateliers de fins de semaines et des semaines complètes pendant lesquels on prend le temps d'aller plus loin dans les techniques et ainsi de véritablement pénétrer l'esprit de notre art.

La Formation personnelle est également un préalable indispensable à la formation d'enseignant de l'Art du Chi.

Horaire : le samedi de 15 h à 18 h et de 19 h à 20 h 30; le dimanche de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.  
Pour plus d'information, svp contactez-moi.

Pour informations et inscription, [cliquer ici](#).

## SESSION AUTOMNE 2021

### Protocole sanitaire

Afin de respecter les règles sanitaires établies par le Gouvernement du Québec, et pour que chacune et chacun se sente en sécurité et puisse pratiquer l'Art du Chi dans les meilleures conditions possible et sans stress, voici les procédures mises en place et le fonctionnement prévu pour les cours de cet automne en salle.

Les principes à respecter :

- Obligation du passeport vaccinal.
- Port du masque dans les déplacements libres.
- Désinfection des mains et du matériel.
- Distanciation de 1 mètre lorsque sans masque.

Concrètement, comment cela s'applique ?

Concernant le passeport vaccinal :

- Présentation au premier cours de la preuve de vaccination contre la COVID-19 contenant un code QR fourni par Santé et Services sociaux Québec. Cette preuve peut être présentée de trois façons :
  - Sous un format papier;
  - Sous un format PDF sur l'appareil mobile;
  - À partir de l'application VaxiCode.

Concernant les mesures lors des cours :

- Désinfection des mains (deux distributeurs de gel sont installés) à l'entrée et après chaque contact avec des objets communs.
- Le masque peut être enlevé pour le travail au sol, et pendant la pratique des mouvements.
- Les équipements en tissu (tapis et coussins) sont placés avant le cours. Chacun apporte sa couverture, et un drap ou autre afin de couvrir le matelas.
- La toilette est utilisable, avec port du masque et désinfection des mains avant et après utilisation, ainsi que le nettoyage de la lunette avec une lingette désinfectante.

Entre les cours :

- Les fenêtres sont ouvertes afin de renouveler l'air,
- les petits bancs, les poignées de porte, les crochets du vestiaire, etc., sont désinfectés.

Un grand MERCI pour votre collaboration! On se voit bientôt!

Références :

Le site du Gouvernement du Québec : [Les règles sanitaires](#) (section "Loisir et sport"); [Le passeport vaccinal](#).

---

Pour informations et inscription, [cliquer ici](#).

212 Rue Régent · Longueuil (Greenfield Park) · J4V 2V4  
[cotesud@artduchi.com](mailto:cotesud@artduchi.com)  
[artduchiquebec.com/horaires-inscription/](http://artduchiquebec.com/horaires-inscription/)

