

2026/27



氣功大自然



COURS HEBDOMADAIRES

Le Qi Gong est une gymnastique douce et énergétique faite de mouvements lents, postures, étirements et méditations.

TOUS NIVEAUX

> Lundis de 12h15 à 13h45 - Salle du Kandahar, Les Houches

> Mercredis de 18h15 à 19h15 - MJC, Chamonix

INTERMÉDIAIRES & AVANCÉS

> Lundis de 9h à 10h15 - MJC, Chamonix

CYCLE QI GONG MONT-BLANC

Vers une santé intégrative, au fil des saisons.

> 6 samedis de 16h à 19h - Salle du Kandahar, Les Houches
(10 octobre, 7 novembre, 12 décembre, 6 février, 6 mars, 3 avril)

CYCLE IMMERSION NATURE FAMILLE

Nourrir les liens à travers des activités corporelles, sensorielles, créatives inspirées par les traditions amérindiennes, l'approche sensible et l'écoformation en éducation nature. À travers ses ateliers intergénérationnels, elle souhaite offrir un espace d'apaisement face aux maux actuels, notamment l'éco-anxiété. Adultes et enfants à partir de 8 ans.

> 5 samedis de 10h à 12h30 - MJC, Chamonix (lieu : Les Bois)
(24 avril, 22 mai, 29 mai, 5 juin, 19 juin)

INTERVENANTE

Enseignante de Qi Gong, éducatrice nature et praticienne en sylvothérapie, Tiphaine Breillot anime depuis 2019 des immersions nature pour enfants, adolescents et adultes.



+33 (0) 6 24 30 03 80 www.qi-gong-nature.fr  Qi Gong & Nature



Atelier EquiThés



Qi
Gong
MONT-BLANC