



# QI GONG YOGA SÉNIORS MÉDITATION. TAÏ JI

**Saint Jean  
de Moirans**

Mardi

9h/10h

10h/11h

11h/12h

**Qi Gong Vitalité**

**Qi Gong Douceur**

**Méditation/Relaxation**

MPT 04 76 35 30 09

**La Buisse**

Mardi

17h30/18h30

18h30/19h30

19h30/20h30

**Taï Ji/Qi Gong**

**Qi Gong**

**Méditation/Relaxation**

MJC 04 76 06 10 40

**Voiron**

1er Mercredi

9h/10h15

du mois

10h15/11h30

**Qi Gong Régénération**

**Méditation** 25€ ou 40€

Pâquerette, rue Danton

**La Buisse**

Jeudi

9h/10h15

10h30/11h30

**Yoga Séniors**

**Méditation/Relaxation**

**Saint Jean  
de Moirans**

Jeudi

18h/19h

**Qi Gong & Méditation**



**Sophie Zangheri 06 24 87 41 57**  
**terre\_et\_sens\_ciel@yahoo.fr**  
**terre-et-sens-ciel.wixsite.com/site**



Cours 205€ à 240€/an- Stages mensuels, trimestriels, Séjours d'été: voir le site-  
particuliers: 50€/personne, 30€X2, 25€X3, débutants, sportifs, convalescents, initiés.