



SAISON 2026-2027

Les cours hebdomadaires

7 rendez-vous par semaine, sur 4 communes. Le même enseignement partout ; seuls changent l'horaire, la salle et la structure qui gère les inscriptions.

BAR-LE-DUC

3 créneaux

HOUDELAINCOURT

2 créneaux

LIGNY-EN-BARROIS

1 créneau

NICEY-SUR-AIRE

1 créneau

Bar-le-Duc · 3 CRÉNEAUX

MARDI
MIDI

SALLE ATELIER

Centre Socioculturel Sainte Catherine, 1
place Sainte Catherine
BAR-LE-DUC

12:15 - 13:30

Tous niveaux · 1 h 15
ASSOCIATION QI-NERGIE QI-GONG

PROCHAINE SÉANCE

mardi 6 octobre 2026

MARDI
SOIRÉE

SALLE ATELIER

Centre Socioculturel Sainte Catherine, 1
place Sainte Catherine
BAR-LE-DUC

18:30 - 19:45

Tous niveaux · 1 h 15
ASSOCIATION QI-NERGIE QI-GONG

PROCHAINE SÉANCE

mardi 6 octobre 2026

MERCREDI
MIDI

SALLE YOGA ET +

9 rue de l'Etoile
BAR-LE-DUC

12:15 - 13:30

Tous niveaux · 1 h 15
YOGA ET +

PROCHAINE SÉANCE

mercredi 7 octobre 2026

Houdelaincourt · 2 CRÉNEAUX

LUNDI
APRÈS-MIDI

SALLE HOUDELAINCOURT
HOUDELAINCOURT

17:00 - 18:15

Tous niveaux · 1 h 15
ASSOCIATION FAMILLE RURALE

PROCHAINE SÉANCE

lundi 5 octobre 2026

LUNDI
SOIRÉE

SALLE HOUDELAINCOURT
HOUDELAINCOURT

18:30 - 19:45

Tous niveaux · 1 h 15
ASSOCIATION FAMILLE RURALE

PROCHAINE SÉANCE

lundi 5 octobre 2026

Ligny-en-Barrois · 1 CRÉNEAU

MERCREDI
SOIRÉE

SALLE YOGA MIEUX ETRE

2 rue de Strasbourg
LIGNY-EN-BARROIS

19:00 - 20:15

Tous niveaux · 1 h 15
ASSOCIATION YOGA MIEUX ETRE

PROCHAINE SÉANCE

mercredi 7 octobre 2026

Nicey-sur-Aire · 1 CRÉNEAU

MERCREDI
MATIN

SALLE POLYVALENTE MAIRIE

NICEY-SUR-AIRE

10:00 - 11:15

Tous niveaux · 1 h 15
ASSOCIATION DE SINOBIOLOGIE
ALTAIR

PROCHAINE SÉANCE

mercredi 7 octobre 2026

Lequel choisir

Si vous hésitez, prenez le créneau le plus commode : la régularité compte davantage que l'intitulé du cours.

1

Vous débutez

N'importe quel cours « tous niveaux » convient. Au sein d'un groupe, on se sent porté par son énergie.

2

Vous travaillez

Les horaires du mardi soir et du mercredi soir vous permettent d'arriver tranquillement au cours et vous bénéficiez aussi de votre soirée. Pour les enseignants et les personnes à temps partiel, le cours du mercredi après-midi est idéal.

3

Vous pratiquez déjà

Le qi-gong est une pratique qui considère que chaque jour la rencontre avec son corps est nouvelle. Venir plusieurs années de suite permet d'approfondir les mouvements, d'être de mieux en mieux en accord avec sa respiration et les ressentis du corps. L'intention se met en place de plus en plus finement.

Tarifs et calendrier

Ce que coûte l'année

Cours direct **90 € / trimestre**

Via une association **230 à 245 € / an**

Adhésion associative **15 à 20 €**

Premier cours d'essai **offert**

Le contenu pédagogique est identique partout.
Seules les modalités d'inscription et d'assurance
changent selon la structure.

Quand il n'y a pas cours

Vacances scolaires de la zone B et jours fériés.
Toute annulation exceptionnelle est signalée sur
le site.

7 créneaux hebdomadaires sur 4 communes, de
septembre à juin.

Venir voir avant de décider

Le premier cours est offert, toute l'année, sur n'importe quel
créneau. Un appel suffit pour convenir de la date.

06 64 87 29 90 · qi-gong@jamest.fr

Réponse sous 48 h · de préférence entre 9 h et 19 h