



IEM Centre du mieux-être
Ici et Maintenant

FICHE D'INSCRIPTION Automne 2021

Date limite : 2 semaines avant l'activité

Adresse : 600 avenue Oak, Saint-Lambert, J4P 2R6

Les cours se donnent au local MC-3 au 2^e étage et sur WEB

Cours **HEBDOMADAIRES**

- QG1-** Qi Gong santé -11 semaines – 170 \$

Mardi 28 septembre au 7 décembre, de 10h30 à 11h45

Les cours seront en salle et en direct via le WEB. Pour habitués.

Dans l'éventualité que le Centre ferme ses portes, il y aura une continuité WEB.



- M1-** Les bases de la méditation de la pleine conscience – 11 semaines – 155 \$

Mardi 28 septembre au 7 décembre, de 15h30 à 16h30

Les cours seront en salle uniquement. S'adresse aux débutants et aux habitués qui n'ont pas suivi les bases. Les 5 premiers cours pour les bases et on continue la session.

- QG2-** Les bases du Qi Gong et pratiques pour tous – 11 semaines – 155 \$

Mardi 28 septembre au 7 décembre, de 16h45 à 17h45

Les cours seront en salle uniquement.



- M2-** Méditation de la pleine conscience, (préalable les bases) – 11 semaines – 170 \$

Mardi 28 septembre au 7 décembre, de 19h30 à 20h45

Les cours seront en salle et en mode audio WEB direct.

Dans l'éventualité que le Centre ferme ses portes, il y aura une continuité WEB.

TARIFS : À la carte, 20 \$: Méditation du mardi soir ou Qi Gong du matin pour habitué

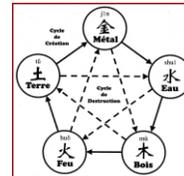
--- Voir à la page 2 : Ateliers et séminaires

--- Voir à la page 3 : feuille d'inscription

Volet ATELIERS et SÉMINAIRES

Ateliers basés sur la médecine chinoise

- A1-** Atelier « La santé de l'automne et immunité partie 1 », 40 \$
Horaire : **mardi 28 septembre, de 13h à 15h** (en présentiel et web)
Pour tous. Comprendre l'automne dans notre corps. Outils variés : diététique chinoise, herbes, aides pour augmenter notre système de défense, prévention, forces et faiblesses de saison



- S1-** Séminaire « L'ABC de la médecine chinoise », 280 \$
Horaire : **les mardis de 13h à 15h** (en présentiel et web)
du 5 octobre au 16 novembre

Nous verrons un peu d'histoire, le Yin et le Yang, les cinq mouvements de l'énergie ou les cinq éléments. Notion de Vide et de plénitude, sources de déséquilibres, les méridiens, explication des causes et évolution des maladies. Quels outils avons-nous pour s'aider au quotidien?

- A2-** Atelier « La santé de l'hiver et immunité partie 2 », 40 \$
Horaire : **mardi 23 novembre, de 13h à 15h** (en présentiel et web)
Pour tous. Comprendre l'automne dans notre corps. Outils variés : diététique chinoise, herbes, aides pour augmenter notre immunité, 2^e partie, prévention, forces et faiblesses de saison.

- S2-** Séminaire « **La ménopause, approche et soins** », 140 \$
Horaire : **samedi 25 septembre de 9h à 17h** (en présentiel)
Comment la médecine chinoise explique ce phénomène; Différents troubles rencontrés; Rappel des 5 organes dans la production du Qi, du Sang et des liquides organiques; Différents syndromes et soins; Diététique; Phytothérapie; Pratique de Qi Gong spécifique

Qi Gong – formation professeur ou approfondissement personnel

- S3-** Nettoyage des tendons, séminaire : 1 jour
Dates : **18 septembre, de 9h à 17h** (en présentiel et web)
150 \$ (+ frais bâton de bambou 30 \$)
Technique particulière de respiration, apprentissage de la l'utilisation des bâtons pour nettoyer les tendons, routine de base



- S4-** Yi Jin Jing, séminaire : 4 jours
Dates : **16-17 octobre, 13 novembre, 11 décembre**
450 \$ (+40 \$ pour livre-dvd et documentation)
Apprentissage des méridiens tendino-musculaires, localisation, technique de renforcement, routine de Qi Gong de 12 mouvements issue directement de Shaolin, berceau chinois des arts martiaux.



IEM Centre du mieux-être
Ici et Maintenant

Contact

Louise Crevier
info@centre-iem.org
450-812-9971 (texto ou tel)
www.centre-iem.org

 @CentreIEM

PROCÉDURE D'INSCRIPTION, 2 étapes :

1) Il s'agit de remplir le bulletin d'inscription ci-bas et le déposer à l'entrée l'accueil au 600 avenue Oak, Saint-Lambert, J4P 2R6 ou l'envoyer par internet à info@centre-iem.org;

et

2) Effectuer le paiement (qui confirme votre inscription), au choix :

a. par virement bancaire à info@centre-iem.org;

b. en argent comptant; ou

c. par chèque fait à l'ordre du « Centre IEM ».

CENTRE DU MIEUX-ÊTRE ICI ET MAINTENANT

Activité 1 : _____ Activité 2 : _____

HORAIRE : _____

Prénom, Nom: _____

Adresse : _____ Ville : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____ Âge : _____

Courriel : _____

Reçu sur demande : coupon (à joindre) : _____

Paiement: Montant : _____ Comptant /chèque /virement

Une confirmation de la réception de paiement vous sera envoyée dans les plus brefs délais.

La confirmation et le rappel de l'activité se feront au plus tard une semaine avant le début du cours/atelier/séminaire.