



# Centre Yoga Do-In Qi Gong

DEPUIS PLUS DE 30 ANS AU PERREUX SUR MARNE

Association loi 1901 créée en 1988 – Siège social : 22 rue de Nancy 94170 Le Perreux sur Marne  
Tel (Mandana) : 06 70 10 37 53 – Mail : [contact@cydiqq.fr](mailto:contact@cydiqq.fr) – <https://cydiqq.fr>



## Cours du jeudi 9 septembre au mercredi 29 juin 2022

Inscriptions le vendredi 3 septembre 2021 de 17h00 à 20h30 au Centre des Bords de Marne (Parking).  
Nous vous proposons 21 COURS PAR SEMAINE sur 34 SEMAINES dans L'ANNÉE • DURÉE DES COURS : 1H15 •

### • Centre des Bords De Marne - 2 rue de la prairie - Le Perreux sur Marne

<b>YOGA</b> (Studio E)	<b>LUNDI</b>	<b>9H30</b>	<b>10H50</b>	<b>12H15</b>		Mandana
(Studio E)	<b>MARDI</b>	<b>9H15</b>	<b>10H35</b>	<b>12H00</b>	yin yoga	<b>13H15</b> yin yoga Mandana
(Studio E)	<b>JEUDI</b>	<b>10H00</b>	<b>11H25</b>	<b>12H45</b>	(avancés)	Mandana
<b>QI GONG</b> (Salle Marne)	<b>LUNDI</b>	<b>12H20</b>	<b>13H45</b>			Svetlana
(Salle Marne)	<b>VENDREDI</b>	<b>14H00</b>				Svetlana

### • Foyer Résidence - 3 Villa Renée/rue d'Avron Le Perreux sur Marne • **IMPORTANT Ne pas stationner sur le parking du foyer**

<b>YOGA</b>	<b>LUNDI</b>	<b>19h30</b>				Delphine
	<b>MARDI</b>	<b>18h30</b>	<b>19h50</b>	(avancés)		Delphine
<b>QI GONG</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>19H30</b>				Sylvie

### • Espace Loisirs Joffre - 98 av du Maréchal Joffre Le Perreux sur Marne

<b>YOGA</b>	<b>JEUDI</b>	<b>17h20</b>	<b>18H40</b>			Delphine
<b>QI GONG</b>	<b>JEUDI</b>	<b>20H00</b>				Sylvie
<b>• NOUVEAU : COURS PAR ZOOM en visio</b>			<b>MERCREDI 18H00</b>	(yin yoga)		Mandana

### • FORFAIT ANNUEL 1 / suivant nombre de cours par sem. Règlement possible en 3 ou 4 chèques\* + 1 chèq. adhésion

1 COURS/sem	350 € + adhésion 25 € = <b>375 €</b>	Si 3 chèques : 150€ + 100 € + 100 €	+ 25 €
2 COURS/sem	550 € + adhésion 25 € = <b>575 €</b>	Si 4 chèques : 200€ + 150 € + 100 € + 100 €	+ 25€
3 COURS/sem	700 € + adhésion 25 € = <b>725 €</b>	Si 4 chèques : 250€ + 200 € + 125 € + 125 €	+ 25€
4 COURS/sem	850 € + adhésion 25 € = <b>875 €</b>	Si 4 chèques : 300€ + 200 € + 175 € + 175 €	+ 25€

### • FORFAIT ANNUEL 2 / Etudiants / Personnes non imposables / 2ème personne d'un même foyer

1 COURS/sem	325 € + adhésion 25 € = <b>350 €</b>	Si 3 chèques : 125€ + 100 € + 100 €	+ 25€
-------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------

### • COURS HORS FORFAIT / à l'unité : 20 € (Adhésion comprise)

\* Possibilité de régler la cotisation annuelle en 3 ou 4 chèques, le jour de l'inscription + le chèque d'adhésion de 25 € à part. Encaissements : début octobre, décembre, janvier, février.

• **Cours de découverte gratuit** - Pas de cours pendant les vacances scolaires.

• **Inscription en cours d'année** : de janv à juin : 240€ + adhésion 20 € / de avril à juin : 135 € + adhésion 10 €  
Aucun remboursement ne sera consenti après inscription (voir le règlement intérieur)

## BULLETIN D'INSCRIPTION 2021/2022 au Centre Yoga Do In Qi Gong

A remplir et à remettre avec le règlement au professeur ou à envoyer au siège social : **CYDIQG** 22 rue de Nancy - 94170 Le Perreux sur Marne

Nom - Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Email (Lisible) \_\_\_\_\_

Date naissance \_\_\_\_\_ Profession/ Situation \_\_\_\_\_

J'ai pris connaissance du règlement intérieur **Pour les nouveaux adhérents joindre un certificat médical**

• **Date et signature**  
(Parents pour les mineurs)

• **Joindre le règlement correspondant (forfait / adhésion) à l'ordre de CYDIQG**

Espèces

Chèque(s)

Nombre de cours / semaine

1  2  3  4

Jour(s) et horaire(s) :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Centre Yoga Do-In Qi Gong

DEPUIS PLUS DE 30 ANS AU PERREUX SUR MARNE

Le Centre a été créé en 1988 par Christine Mourey afin de réunir des personnes autour de disciplines de bien-être, dans une ambiance conviviale. Elle y a enseigné le Hatha Yoga et le Qi Gong pendant plus de trente ans, jusqu'à fin 2019.

Aujourd'hui, l'équipe est composée de quatre professeurs qui continuent de perpétuer cet enseignement avec passion et bienveillance.

## Notre équipe de professeurs

### ● **Mandana Saheb - Professeur de Hatha Yoga et Yin Yoga.**

Chercheur au CNRS depuis 2011 en sciences des matériaux et de l'environnement, elle se passionne pour le Yoga et colore sa pratique à travers de multiples Yogas : Hatha, Vinyasa, Bikram, Yin, que ce soit à Paris ou lors de stages en Europe et en Asie.

En 2013, elle décide d'aller plus loin dans sa pratique du Yoga et suit une formation à Shanti – Yoga, Ayurvéda et culture indienne (Amir et Karine Zacria suivant la lignée Ajit et Selvi Sarkar). Elle enseigne le Hatha Yoga depuis 2015. Depuis 2017, elle dispense également des cours de Yoga pré- et post-natal, après avoir été formée à l'Institut Bernadette de Gasquet, ainsi que des cours de Yin Yoga (formation auprès de Philippe Beer-Gabel et Anne-Gaëlle Guillot).

Elle anime régulièrement des ateliers Yoga et création manuelle à Paris. Curieuse et enthousiaste, elle continue d'approfondir son enseignement et sa pratique en se tournant également vers le Vinyasa et le Restorative Yoga. Mandana est également hypno-thérapeute et accompagnatrice de marche afghane.

### ● **Sylvie Nanteau - Professeur de Qi Gong.**

Graphiste de formation, elle anime en parallèle des cours de gym d'entretien et de stretching en posture à la Salésienne de Paris de 1991 à 2008, après avoir s'être formée en «Gym Détente» auprès de la FSCF (diplôme fédéral monitrice/1991). La pratique du stretching postural® avec Laurence Moreau l'amène naturellement vers le Qi Gong en 1997 avec Bruno Lazzari et Ke Wen aux Temps du Corps. Elle suit leur formation professionnelle (2000 à 2004) et pratique les formes de Me Zhang Gang De et le Nei yang Gong de Me Liu Ya Fei.

Depuis ce temps, la richesse et la profondeur de cet «art de vivre» continue de nourrir sa passion. En 2012, elle présente le diplôme de la FEQGAE (Union-Pro) et enseigne le qi gong. Elle enrichit sa formation à Zhi Rou Jia (L'Art du Mouvement Essentiel) avec Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet : Qi Gong des Enfants (2013/14), Qi Gong-Nei Gong (de 2014 à 2017) puis le «master» Zhi Neng Qi Gong» (2018-2020). Elle prépare la formation du CQPVAE/ Animatrice Loisirs Sportif de la Fédération Française Sport pour tous.

### ● **Delphine Faure - Professeur de Hatha Yoga.**

Enseignante de comptabilité en lycée professionnel puis assistante de direction de son établissement. C'est grâce à Christine dont elle est élève depuis le 11 septembre 2001, qu'elle découvre la formation de professeur de Yoga. Diplômée de l'école Van Lysebeth depuis 2009, elle intervient au sein de différentes structures.

Son envie d'apporter du bien-être aux autres passe par son sourire, sa spontanéité et sa rigueur. Elle vient de finaliser une formation d'aromatologie via la structure Naturorama.

### ● **Svetlana Katéréou - Professeur de Qi Gong.**

Diplômée de l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales, son éveil à la culture chinoise se produit grâce au qi gong, une expérience déterminante qui change sa vie.

Fascinée par cet art millénaire, elle entreprend une formation professionnelle aux « Temps du Corps » à Paris, qu'elle valide avec succès au Centre National de Qi Gong à Beidaihe en Chine. Certifiée en médecine traditionnelle chinoise (formation validée par l'Université de Shanghai), elle complète sa formation de qi gong avec Pr Zhang Guangde (Dao Yin Yang Shen Gong), et avec Mme Liu (en Nei Yang Gong). Titulaire du CQPALS de la Fédération Française Sport pour tous, elle enseigne le Qi Gong et l'automassage depuis 2010 au sein de différentes associations.

**Bonne pratique !**