

2024 – 2025



LA GRANDE  
GENTIANE

Peggy Déjardin

QI GONG

## COURS DE QI GONG

### Au Locle

Le mardi de 18h30 à 19h45  
Tarif : 350.- / semestre

### À Fleurier

Le mardi de 16h15 à 17h30  
Tarif : 350.- / semestre

### Aux Ponts-de-Martel

Le mercredi de 10h30 à 11h45  
Tarif : 350.- / semestre

## AUTOMASSAGES

### ET MÉDITATION

Rencontre mensuelle, sur inscription.

Les dimanches de 9h15 à 10h30

Aux Ponts-de-Martel

22.09.24 / 27.10.24 / 24.11.24 /

20-24 décembre : méditations de l'Avent

26.01.25 / 16.02.25 / 23.03.25 /  
27.04.25 / 25.05.25

Tarif : donation libre

## RANDONNÉES QI GONG

**Marche facile en silence**, en présence. Pratique du **qi gong** le long du chemin. Sur inscription. Quatre vendredis : 23.08.24/04.10.24/04.04.25/09.05.25  
Tarif : donation libre



## QI GONG DE SAISON

En fonction de la saison :  
**Pratiques simples** propices à maintenir un juste équilibre.  
**Conseils diététiques** selon la médecine traditionnelle chinoise.

**Le jeudi de 17h30 à 19h30**

Automne : 5 et 12 sept. 2024

Hiver : 7 et 14 novembre 2024

Printemps : 6 et 13 février 2025

Été : 15 et 22 mai 2025

Max. 4 participants-es par saison.

Tarif : 40.- + le prix des aliments

## QI GONG DUO

### UN ADULTE – UN ENFANT

45 minutes de **pratiques ludiques** adaptées aux besoins de votre duo.

Un contact téléphonique préalable est nécessaire.

Le mercredi de 14h15 à 15h, sur demande.

Aux Ponts-de-Martel.

Tarif : 40.-

## ÉVÉNEMENTS

Tout au long de l'année, plusieurs événements prennent forme, selon nos élans, nos rencontres, nos découvertes.

N'hésitez pas à consulter notre site ou à **demander d'être informé-ée** par mail.

Au mois de **septembre 2024**, il y aura un week-end portes ouvertes à la Grande Gentiane.

La date exacte n'est pas encore fixée.

## COORDONNÉES

**PEGGY DÉJARDIN**

**LA GRANDE GENTIANE**

Rue du Collège 11

2316 Les Ponts-de-Martel

078 / 861.10.13

info@lagrandegentiane.ch

site : <https://lagrandegentiane.ch>

*Mes cours sont ouverts à **toutes** sans discrimination et dans le respect de la personne telle qu'elle est.*