

**1^{er} semestre
2025 – 2026**



**LA GRANDE
GENTIANE**

Peggy Déjardin

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

28.09.25 / 26.10.25 / 30.11.25 /

21-24 décembre : méditations de l'Avent

Tarif : donation libre

RANDONNÉES QI GONG

Marche facile en silence, en présence. Pratique du **qi gong** le long du chemin. Sur inscription.
Quatre vendredis : 05.09.25 / 24.10.25
Tarif : donation libre



QI GONG DE SAISON

Pour chaque saison :

Pratiques simples propices à maintenir un juste équilibre.

Conseils diététiques selon la médecine traditionnelle chinoise.

Le jeudi de 17h30 à 19h30

Automne : 11 et 18 sept. 2025

Intersaison : 30 oct. et 15 janv.

Hiver : 13 et 20 novembre 2025

Printemps : 5 et 12 mars 2026

Été : 28 mai et 4 juin 2026

Tarif : 40.- / saison
+ 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

🕒 INVITATION 🕒

Dim **31 août 2025** 9h15 – 10h30 :

- Présentation des activités 2025 – 2026.
- Pratique de qi gong (30 min)
- Dégustation de deux recettes selon la diététique chinoise.

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.

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.*