

2^{ème} semestre
2025 – 2026



LA GRANDE
GENTIANE

Peggy Déjardin

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

Intersaison : 15 janv. 2026
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.

COURS DE QI GONG

Au Locle

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

À Fleurier

Le mardi de 16h15 à 17h30
Pour les enseignants de l'école JJR

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

18.01.26 / 22.02.26 / 29.03.26 /
26.04.26 / 31.05.26 / 21.06.26

Tarif : donation libre

RANDONNÉES QI GONG

Marche facile en silence, en présence.

Pratique du **qi gong** le long du chemin.

Sur inscription.

Le vendredi : 08.05.26

Tarif : donation libre



QI GONG DUO

ENFANT, ADOLESCENT, ADULTE

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

Un contact téléphonique préalable est nécessaire.

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

Aux Ponts-de-Martel.

Tarif : 40.-

QI GONG INDIVIDUEL

Propositions de **pratiques personnalisées**, visant à soutenir votre santé.

Dans une vision holistique de la personne.

Tarif : 60.- / heure

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Suite à un diagnostic en médecine traditionnelle chinoise : conseils vers les aliments favorables à votre terrain, proposition de recettes.

Tarif : 100.- / entretien d'une heure et dossier personnalisé.

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 tous les sans discrimination et dans le respect de la personne telle qu'elle est.