

**Programme des Journées Portes Ouvertes  
9 & 10 Septembre 2023  
9h – 20h  
Au Dojo d'Espéraza**

**SAMEDI 9 septembre 2023**

**ESPACE LOTUS (RdC)**

- 9H30 Accueil – informations - vente de boissons chaudes, froides.  
Déambulation du public, présentation des activités sur les stands
- 12H Pause-Repas et échanges avec les intervenants – Petite  
restauration sur place, vente de boissons chaudes, froides.

12H30 ... Démonstrations : Qi Gong, Kung fu, Eventail, Taï Chi Yang ...

17h – 18h15 Découverte du Taï Ji de l'éventail avec Ghislaine LOCICERO

**SALLE ORCHIDEE (1<sup>er</sup> étage)**

- 09h30 – 10h30 Méditation avec Ghislaine LOCICERO  
11h00 – 12h15 Zazen avec Elsa KERSAUDY  
14h00 - 15H15 Qi Gong doux avec Eric AUGOYARD  
15h30 - 16H45 Bhaijan avec Boney GURUMAYUM  
17h00 – 18h15 Cercle d'hommes avec Franck AUBERT et Daniel VIOLON  
18H30 – 19h45 Qi Gong de la femme avec Ghislaine LOCICERO

**SALLE TOURNESOL (2<sup>ème</sup> étage)**

- 09h00 – 09h30 Mise en route de l'énergie avec Daniel VIOLON  
09h30 – 10h45 Yoga avec Saveria QUINTANO  
11h00 – 12h15 Mouvement santé – Doin – Pilates avec Christel  
14h00 - 15H15 Théâtre avec Isis GARNIER  
15h30 - 16H30 Kung Fu ENFANTS avec Jules ERTEL  
17h00 – 18h15 Natha Yoga avec Christel  
18H30 – 19h45 Kung Fu adultes avec Jules ERTEL

**DIMANCHE 10 septembre 2023**

**ESPACE LOTUS (RdC)**

- 9H30 Accueil – informations - vente de boissons chaudes, froides.  
Déambulation du public, présentation des activités sur les stands
- 12H Pause-Repas et échanges avec les intervenants – Petite  
restauration sur place, vente de boissons chaudes, froides.

12H30 ... Démonstrations : Qi Gong, Tsigra, Eventail et épée, Taï Chi ...

**SALLE ORCHIDEE (1<sup>er</sup> étage)**

- 08h15 – 9h30 Yoga avec Saveria QUINTANO  
09h30 – 10h45 Qi Gong avec Jules ERTEL  
11h00 – 12h15 Gainage postural avec Lisa ESCUDERO  
12h30 - 13H45 Hygiène du dos avec Lisa ESCUDERO  
14h00 - 15H15 Qi Gong chinois avec Daniel VIOLON  
15h30 - 16H45 Bhaijan avec Boney GURUMAYUM  
17h00 – 18h15 Relaxation avec Ghislaine LOCICERO

**SALLE TOURNESOL (2<sup>ème</sup> étage)**

- 09h00 – 09h30 Mise en route de l'énergie avec Daniel VIOLON  
09h30 – 10h45 Découverte du Taï Ji de l'éventail avec Ghislaine LOCICERO  
11h00 – 12h15 Qi Gong sibérien avec Daniel VIOLON  
12h30 – 13h45 Qi Gong doux avec Eric AUGOYARD  
14h00 - 15H15 Fit Ball avec Lisa ESCUDERO  
15h30 - 16H30 Danse Longo avec Evelyne NAUDET  
17h00 – 18h15 Taï Ji avec Jules ERTEL  
18H30 – 19h45 Biodanza avec Richard AMOYEL

**Informations au 09 54 59 38 15**

**Dojoesperaza.com**