

**Programme des Journées Portes Ouvertes  
7 & 8 Septembre 2024  
9h – 20h  
Au Dojo d'Espéraza**

**ENTREE LIBRE  
SAMEDI 7 septembre 2024**

**ESPACE LOTUS (RdC)**

- 9H** 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.

A partir de 12H30

**DEMONSTRATIONS : Qi Gong, Tsigra, Eventail et épée, Taï Chi ...**

- 14h30 – 15h15** découverte du Taï Chi de l'éventail avec Ghislaine LOCICERO
- 16h30** démonstrations avec Jules ERTEL

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

- 09h30 – 10h30** Zazen avec Elsa KERSAUDY
- 11h00 – 12h15** Atelier respiration INSPIR avec Anne CALMEL
- 15h30 -16h45** Qi Gong de la femme avec Ghislaine LOCICERO
- 17h00 – 18h15** Qi Gong des 12 mouvements avec Marie BOUSCAREL
- 18h30 – 19h45** Relaxation avec Ghislaine LOCICERO

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

- 09h00 – 09h30** Mise en route de l'énergie avec Daniel VIOLON
- 9h30 – 10h45** Qi Gong Sibérien avec Daniel VIOLON
- 11h00 – 12h15** Qi Gong des poumons avec Marina SAARBACH
- 14h00 - 15H15** Gestuelle Taoïste avec Gilles BIENASSIS
- 15h30 - 16H30** Kung Fu enfants avec Jules ERTEL
- 17h00 – 18h15** Biodanza avec Richard AMOYEL
- 18H30 – 19h45** Cours d'anglais avec Rachel SALTER

# **DIMANCHE 8 septembre 2024**

## **ENTREE LIBRE**

### **ESPACE LOTUS (RdC)**

- 9H30** Accueil – informations - vente de boissons chaudes, froides.  
Déambulation du public, présentation des activités sur les stands
- 12H- 14H30** Pause-Repas et échanges avec les intervenants – Petite restauration sur place, vente de boissons chaudes, froides.

**A partir de 12H30**

**DEMONSTRATIONS :** Qi Gong, Tsigra, Eventail et épée, Taï Chi ...

**14h30 – 15h15** découverte du Taï Chi de l'éventail avec Ghislaine LOCICERO

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

- 09h30 – 10h45** Méditation avec Ghislaine LOCICERO
- 11h00 – 12h15** Qi Gong des 12 mouvements avec Marie BOUSCAREL
- 14h00 -15h15** Nada Yoga musique de l'Inde avec François GOUTTES
- 15h30 - 16H45** Qi Gong Taoïste avec Jules ERTEL

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

- 09h00 – 09h30** Mise en route de l'énergie avec Daniel VIOLON
- 09h30 – 10h45** Qi Gong sibérien avec Daniel VIOLON
- 11h00 – 12h15** Gainage postural avec Lisa ESCUDERO
- 12h30 – 13h45** Hygiène du dos avec Lisa ESCUDERO
- 14h00 - 15H15** Tuichou (travail à deux) avec Gilles BIENASSIS
- 15h30 - 16H30** Qi Gong du cœur avec Marina SAARBACH
- 17h00 – 18h15** Salsa avec Michaël LEROUX
- 18H30 – 19h45** Voyage sonore avec Omkara et Benoît

**Dojo d'Espéraza – 3 place de l'industrie**

**Informations au 09 54 59 38 15**

**[www.dojoesperaza.com](http://www.dojoesperaza.com)**