

CALENDRIER 2020/2021 Association Rire & zen

Gi Gong, chant du cœur, rando sylvothérapie, yoga du rire, WE et nuit forêt

Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier			Février		
1 M			1 J	Qi Gong		1 D			1 M			1 V			1 L		
2 M			2 V			2 L			2 M			2 S			2 M		
3 J			3 S	WE BIEN-ÊTRE		3 M			3 J	Qi Gong		3 D			3 M		
4 V			4 D	WE BIEN-ÊTRE		4 M			4 V	Chant du cœur		4 L			4 J	Qi Gong	
5 S			5 L			5 J	Qi Gong		5 S			5 M			5 V	Chant du cœur	
6 D			6 M			6 V	Chant du cœur		6 D			6 M			6 S	Rando sylvothérapie AM	
7 L			7 M			7 S			7 L			7 J	Qi Gong		7 D		
8 M			8 J	Qi Gong		8 D			8 M			8 V	Chant du cœur		8 L		
9 M	découverte sophro 18h/19h et 19h/20h		9 V	Chant du cœur		9 L			9 M			9 S			9 M		
10 J	découverte Qi Gong 20h/21h		10 S	Rando sylvothérapie matin		10 M			10 J	Qi Gong		10 D			10 M		
11 V	Découverte Yoga du rire 20h/21h		11 D			11 M			11 V			11 L			11 J	Qi Gong	
12 S			12 L			12 J	Qi Gong		12 S			12 M			12 V		
13 D			13 M			13 V	Yoga du Rire		13 D			13 M			13 S		
14 L			14 M			14 S			14 L			14 J	Qi Gong		14 D		
15 M			15 J	Qi Gong		15 D			15 M			15 V	Yoga du Rire		15 L		
16 M			16 V			16 L			16 M			16 S			16 M		
17 J	Qi Gong		17 S	Vacances scolaires		17 M			17 J	Qi Gong		17 D			17 M		
18 V			18 D			18 M			18 V	Chant du cœur		18 L			18 J	Qi Gong	
19 S			19 L			19 J	Qi Gong		19 S	Vacances scolaires		19 M			19 V	Chant du cœur	
20 D			20 M			20 V	Chant du cœur		20 D			20 M			20 S	Vacances scolaires	
21 L			21 M			21 S			21 L			21 J	Qi Gong		21 D		
22 M			22 J			22 D			22 M			22 V	Chant du cœur		22 L		
23 M			23 V			23 L			23 M			23 S			23 M		
24 J	Qi Gong		24 S			24 M			24 J			24 D			24 M		
25 V	Chant du cœur		25 D			25 M			25 V			25 L			25 J		
26 S			26 L			26 J	Qi Gong		26 S			26 M			26 V		
27 D			27 M			27 V			27 D			27 M			27 S		
28 L			28 M			28 S			28 L			28 J	Qi Gong		28 D		
29 M			29 J			29 D			29 M			29 V					
30 M			30 V			30 L			30 M			30 S					
			31 S						31 J			31 D					

Légendes :	Qi Gong	Chant du cœur
	Rando sylvothérapie	Yoga du Rire
	WE BIEN-ÊTRE	

Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet			Août		
1 L	Vacances scolaires		1 J	Qi Gong		1 S	Vacances scolaires		1 M	Rando sylvothérapie soirée+pique-nique		1 J			1 D	Vacances scolaires	
2 M			2 V			2 D			2 M			2 V			2 L		
3 M			3 S	Rando sylvothérapie matin		3 L			3 J	Qi Gong		3 S			3 M		
4 J			4 D			4 M			4 V	Yoga du Rire		4 D			4 M		
5 V			5 L			5 M			5 S			5 L			5 J		
6 S			6 M			6 J			6 D			6 M			6 V		
7 D			7 M			7 V			7 L			7 M	Vacances scolaires		7 S		
8 L			8 J	Qi Gong		8 S			8 M			8 J			8 D		
9 M			9 V	Chant du cœur		9 D			9 M			9 V			9 L		
10 M			10 S			10 L			10 J	Qi Gong		10 S			10 M		
11 J	Qi Gong		11 D			11 M			11 V	A.G + soirée festive		11 D			11 M		
12 V	Chant du cœur		12 L			12 M			12 S			12 L			12 J		
13 S			13 M			13 J	Vacances scolaires		13 D			13 M			13 V		
14 D			14 M			14 V			14 L			14 M			14 S		
15 L			15 J	Qi Gong		15 S			15 M			15 J			15 D		
16 M			16 V	Yoga du Rire		16 D			16 M			16 V			16 L		
17 M			17 S			17 L			17 J			17 S			17 M		
18 J	Qi Gong		18 D			18 M			18 V			18 D			18 M		
19 V			19 L			19 M			19 S	Bain forêt + nuit		19 L			19 J		
20 S	WE BIEN-ÊTRE		20 M			20 J	Qi Gong		20 D	Sam 14h au dim 15h		20 M			20 V		
21 D	WE BIEN-ÊTRE		21 M			21 V	Chant du cœur		21 L			21 M			21 S		
22 L			22 J	Qi Gong		22 S			22 M			22 J			22 D		
23 M			23 V	Chant du cœur		23 D			23 M			23 V			23 L		
24 M			24 S	Vacances scolaires		24 L			24 J			24 S			24 M		
25 J	Qi Gong		25 D			25 M			25 V			25 D			25 M		
26 V	Chant du cœur		26 L			26 M			26 S			26 L			26 J		
27 S			27 M			27 J	Qi Gong		27 D			27 M			27 V		
28 D			28 M			28 V			28 L			28 M			28 S		
29 L			29 J			29 S			29 M			29 J			29 D		
30 M			30 V			30 D			30 M			30 V			30 L		
31 M						31 L						31 S			31 M		

4 randos sylvothérapie

1 WE bien-être

1 bain forêt + nuit

4 séances de yoga du rire 20h30/21h30 salle danse

15 séances chant du cœur le vendredi 20h/21h30 salle danse

30 séances de Qi Gong le jeudi 20h/21h cabinet sophrologie