



PROGRAMME  
De Formation  
2026-2027  
Qi Gong

Dirigé par  
**Hacène Ait Aider**  
Diplômé d'État

Lieu :

Salle omnisports 3  
4, avenue Julien Nouguier  
31250 Revel

Horaires :

13h--18h

Contact :

Tel : 0683321386  
Email : hacene.aa@sfr.fr  
Site : www.hacene-aitaider.com

# QI GONG

## Année 2026-2027

### QI GONG DES ÉRUDITS

1- Formes :

*\*Qi gong des 8 trésors  
( Ba Dua jin)*

*\*Qi Gong contre les douleurs*

*\* Qi Gong du double éventail*

*\* Le qi gong de transformation des  
muscles et des tendons la version  
originale  
enseigné par Boudhidarma*