

Association PREMS



Atelier Qi Gong 2018-2019 PEAUGRES-MTL

Débutants-Perfectionnants

**Atelier hebdomadaire animé par Michel LANOTTE
Praticien de Qi Gong Traditionnel, diplômé SHAO YANG-LYON et LING GUI-PARIS**

Programme de la saison:

Automassages

Respirations naturelle et inversée

Éducatifs spécifiques pour le Foie et le REIN

Fil rouge, Qi Gong des ligaments et tendons

Educatifs pour stimuler SHAO YANG, Voie de l'Eau et du Feu

Méditation pour apaiser le Cœur

Tous les lundis soir 18H30-19H45

Début des cours: 10 septembre 2018

Portes Ouvertes en septembre

Coût annuel: 205 euros-Adhésion incluse

Tarif spécial pour les 2 ateliers PEAUGRES+SAINT-CLAIR :

360 euros adhésion incluse

Tarif spécial couples pour un atelier : 375 euros, 2 adhésions incluses

Inscriptions, renseignements, calendrier des cours:

Association PREMS

04.75.33.51.86 ou 06.66.28.81.54

Site www.voieducalme.com

Nous vous rappelons la possibilité de prise de notes en fin de cours pour ceux qui le désirent afin de pouvoir pratiquer en autonomie entre deux ateliers hebdomadaires.

Le programme commencera début octobre en incluant les repérages anatomiques de surface et la localisation des points énergétiques essentiels.

Nous rappelons la possibilité pour chaque adhérent de choisir indifféremment une séance hebdomadaire à PEAUGRES ou à SAINT-CLAIR.