

Association PREMS



**Atelier Qi Gong 2018-2019
SAINT-CLAIR LES ANNONAY
Salle des Associations**

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
Educatifs autour de l'axe POUMON-REIN
Fil rouge, Qi Gong de l'Oie sauvage
Educatifs pour nourrir le Centre, RATE-ESTOMAC
Méditation pour apaiser le Cœur**

**Tous les mardis matin 10H-11H15
Début des cours: 11 septembre 2018
Portes Ouvertes en septembre
Coût annuel: 205 euros-Adhésion incluse
Tarif spécial pour les 2 ateliers SAINT-CLAIR et PEAUGRES:
360 euros adhésion incluse
Tarif spécial couples pour un atelier : 375 euros, 2 adhésions incluses**

**Inscriptions-renseignements :
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.