

Association PREMS



Ateliers Qi Gong 2019-2020 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 l'Axe CŒUR-FOIE-REIN

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

Educatifs réguliers adaptés à la saison

Fil rouge, Qi Gong des ligaments et tendons, Marches des animaux

Méditation pour apaiser le Cœur

Tous les lundis soir 18H30-19H45

Début des cours: 16 septembre 2019

Portes Ouvertes en septembre

Coût annuel: 210 euros-Adhésion incluse

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

365 euros adhésion incluse

Tarif spécial couples pour un atelier : 380 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.