

## Association PREMS



### Atelier Qi Gong à Thème-Tonification des REINS LES OISEAUX DE MA WANG DUI

Atelier spécial Hiver, Tonification des REINS enseigné par Michel LANOTTE  
Diplômé M.T.C, Ecoles SHAO YANG LYON, LING GUI PARIS

#### **Programme:**

**Atelier Pilote de 5 séances**

**Réveil énergétique préparer les Reins  
Etude progressive de 13 postures  
Méditation pour nourrir le Foyer Inférieur  
Apporter coussin de sol**

**Lundis 2, 9, 16 décembre 2019, 6 et 13 janvier 2020  
SAINT-CLAIR lès ANNONAY, Salle des Associations  
Horaire 9H30-11H, calendrier confirmé sur le site web ci-dessous**

Tout Public et personnes en état de faiblesse générale  
Coût spécial 50 euros les 5 séances ou 12 euros par séance unitaire  
Adhésion annuelle pour tarifs réduits en saison : 15 Euros

**Réservation par fiche disponible sur le site ci-dessous**

**Inscription-enseignements :**  
**Association PREMS, Route des Hauts de la Besse F60**  
**07340 PEAUGRES**  
**04.75.33.51.86 - 06.66.28.81.54**  
**[asso.premis@orange.fr](mailto:asso.premis@orange.fr)**  
**<http://voieducalme.com>**

