

## Association PREMS



### Atelier Qi Gong à Thème TONIFICATION DES REINS

Ateliers spécial Hiver, enseigné par Michel LANOTTE, praticien de Médecine chinoise et Qi Gong Traditionnel-Ecoles SHAO YANG LYON, LING GUI PARIS

#### **Programme:**

**Atelier Pilote de 4 séances alternées 2 à 2**

**Réveil énergétique préparer les Reins**

**Marches du LION, de l'OURS répétées 2 fois en alternance**

**Tonification générale des REINS répétée 2 fois en alternance**

**Méditation pour nourrir le Foyer Inférieur**

**Apporter coussin de sol**

**Lundis 20, 27 janvier, 3 et 10 février 2020**

**SAINT-CLAIR lès ANNONAY, Salle des Associations**

**Horaire 9H30-11H, calendrier confirmé sur le site web ci-dessous**

Tout Public et personnes convalescentes

Coût spécial 40 euros les 4 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>**

