

Association PREMS



Ateliers Qi Gong 2020-2021 SAINT-CLAIR LÈS ANNONAY Salle des Associations

Débutants-Perfectionnants

Ateliers hebdomadaires animés par Michel LANOTTE

Diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise, SHAO YANG-LYON et LING GUI-PARIS

Programme de la saison :

Automassages

Respirations naturelle et inversée

Educatifs centrés sur l'Énergie défensive WEI QI

Educatifs réguliers adaptés à la saison

Educatifs pour nourrir le Centre, RATE-ESTOMAC

Fil rouge, Les 4 Saisons et le Pilier Céleste

Méditation pour apaiser le Cœur, vocation ultime du Qi Gong

Tous les mardis matin 10H-11H20

Début des cours: 15 septembre 2020

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 :

Association PREMS

04.75.33.51.86 ou 06.66.28.81.54

Site www.voieducalme.com

Après la crise sanitaire du printemps 2020, la part de l'Énergie Défensive, déjà présente en routine, sera au cœur de mon enseignement.

Vous pourrez prendre des notes en fin de cours, si vous le désirez, afin de pouvoir pratiquer en autonomie entre deux ateliers hebdomadaires.

Le Site de l'Association sera pourvu d'un onglet privatif dont l'accès sera réservé aux adhérents ; des éducatifs filmés vous permettront de vous approprier les Qi Gong.

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

En tant qu'Adhérent, vous avez la possibilité de choisir indifféremment une séance hebdomadaire à PEAUGRES ou à SAINT-CLAIR selon votre disponibilité.