

Association PREMS



Ateliers réguliers Qi Gong 2021-2022 PEAUGRES-Maison du temps Libre

Tout Public

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 mobiliser l'Axe Cœur-REINS

Fil rouge, Qi Gong des Oiseaux de MA WANG DUI

Méditations pour apaiser le Cœur, nourrir le Sang

CALENDRIER -TARIFS

Tous les lundis soir 18H30-19H50

Début des cours: 13 septembre 2021

Nouveaux adhérents accueillis sur motivation jusqu'au 27 septembre 2021

Tarif annuel: 210 euros-Adhésion incluse

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

360 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

Fiche CONTACT disponible sur le site

A compter de cette année, je veillerai à la cohésion harmonieuse du groupe en évaluant la motivation des nouveaux adhérents.

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.

Quelques 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.