

Association PREMS



Ateliers réguliers Qi Gong 2021-2022 Parc DÉOMAS-ANNONAY

Tout Public

Ateliers hebdomadaires en plein air 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

Qi Gong ostéo articulaire, Qi Gong pour les Yeux, Qi Gong du Pilier Céleste

Méditations adaptées selon les conditions météo

CALENDRIER - TARIFS

Tous les lundis matin 9H30-11H

Début des cours: 13 septembre 2021

Nouveaux adhérents accueillis sur motivation jusqu'au 28 septembre 2021

Tarif réduit : 40 euros les 5 séances-Adhésion annuelle 15 euros obligatoire

Tarif public : 10 euros par séance

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 permettront aux adhérents de s'approprier les Qi Gong ciblés.

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

Nous communiquerons en cours d'année si nous reprenons un cours hebdomadaire le soir dans une nouvelle salle.