

Association PREMS



Atelier Qi Gong Tonification des REINS

Atelier spécial Qi Gong de l'EAU animé par Michel LANOTTE
Diplômé MTC, Ecoles SHAO YANG LYON, LING GUI PARIS

Programme:

Automassage ciblé points énergétiques FOIE-REINS
Qi Gong de Tonification Générale des Reins
Méditation les 4 respirations
Apporter coussin de sol

Au début de l'hiver du calendrier chinois, ce Qi Gong potentialise l'énergie des REINS, siège de la vitalité et du maintien de l'activité cérébrale.

Jeudi 4 novembre 2021-2 séances
Horaire 14H-16H, Postures 1 à 4 et 17-19H, Postures 5 à 8
Discussion 16H-17H Méditation et système endocrinien
Salle polyvalente SAINTE-EULALIE 07510

Tout Public

Tarif découverte 10 Euros la séance au choix, pause théorique incluse
15 euros les deux séances.

Réservation par mél Onglet CONTACT du site ci-dessous

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
<http://voieducalme.com>

