

# Association PREMS



## **Ateliers Qi Gong 2022-2023 SARRAS - Association Loisirs et Culture Centre René CASSIN**

**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 mobiliser les Merveilleux Vaisseaux**

**Fil rouge, Qi Gong de la Grande Ourse**

**Méditation pour apaiser le Cœur, nourrir le Sang**

**Tous les lundis soir 17H30-19H**

**Début des cours : 19 septembre 2022**

**Inscriptions du 19 septembre au 3 octobre 2022**

**Tarif annuel : 200 € au bénéfice de PREMS-Adhésion 15 € au bénéfice de ALC**

**Tarif spécial couples : 390 €, 2 adhésions incluses**

**Inscriptions-renseignements :**

**Association PREMS**

**04.75.33.51.86 ou 06.66.28.81.54**

**Site [www.voieducalme.com](http://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.

Quelques fiches descriptives des Qi Gong pratiqués et quelques photos prises en cours de saison vous permettront de vous approprier les Qi Gong ou éducatifs enseignés.

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

En tant qu'Adhérent à ALC-SARRAS et sur accord de l'Association PREMS de PEAUGRES, vous avez la possibilité de remplacer une séance hebdomadaire manquée à SARRAS en assistant à un atelier de PEAUGRES le mardi matin de 9H30 à 11H.