



**Association PREMS**



Journée Qi Gong de fin de SAISON 2022-23  
LE PILIER CÉLESTE-Mobilisation de l'énergie YANG

Atelier spécial Qi Gong de l'énergie YANG offert par Michel LANOTTE  
Réservé aux Adhérents de PEAUGRES et SARRAS

**Programme:**

9h30-11H Réveil énergétique et Qi Gong du Pilier Céleste (partiel)

11H-11H45 Méditation BLEUE

11H45-12H45 Les Grands Principes de la diététique chinoise

13H-14H30 Collation offerte préparée par un traiteur local

14H30-15H15 Les Trois Marches de la GRUE

15H15-16H Méditation CHAN (début)

16H-16h30 Dessert et boisson chaude

16H30-17H Moment d'échange

**Vendredi 16 juin 2023**

**G.O.L.A Domaine du Grand Mûrier 07100 ANNONAY**

**Horaire 9H30-17H, calendrier confirmé sur le site web ci-dessous**

Participation aux frais de réservation du site du GOLLA, 5 euros/personne

**Réservation par mél ou fiche-contact disponible sur le site ci-dessous**

**Association PREMS-07340 PEAUGRES**

**04.75.33.51.86 - 06.66.28.81.54**

**[asso.premis@orange.fr](mailto:asso.premis@orange.fr)**

**<http://voieducalme.com>**

