

# Association PREMS



Atelier spécial Qi Gong thérapeutique de l'été animé par Michel LANOTTE  
Diplômé MTC, Ecoles SHAO YANG LYON, LING GUI PARIS  
Visite annuelle régulière en COUSERANS, berceau familial

## **Programme :**

**Réveil énergétique, axe CŒUR-REINS**

**Initiation aux 5 premières postures du CŒUR DE LA GRUE**

**Méditation de la COMPASSION avec MANTRA**

En cette fin d'été chinois, ce Qi Gong libère le CŒUR et la circulation du sang dans tout le corps. Nous solliciterons particulièrement la relation d'engendrement REINS-FOIE-CŒUR à travers leurs méridiens et le méridien Carrefour-CHONG MAI de la Poitrine.

**Mercredi 30 août 2023 de 10H à 12H à AYET-en-BETHMALE**  
**Salle polyvalente sous le gîte communal tenu par Antoine et Anna**

TOUT PUBLIC

Tarif 10 Euros

Repas possible sur place 12,5 Euros pour un échange avec l'enseignant

Réserver le repas auprès d'Antoine et Anna au 06 31 32 96 42

**Réservation de la séance par mél ONGLET CONTACT du site ci-dessous**  
**Ou auprès d'Antoine et Anna au 06 31 32 96 42**

**Enseignant Michel LANOTTE, 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>**

