

Association PREMS



Ateliers Qi Gong 2023-2024 Proposition à toute Association intéressée par le Qi Gong

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 ou mardi soir 18H-19H30

Début des cours : 25 septembre 2023

Tarif annuel : 210 €-Adhésion 15 € incluse

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

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.