

# Association PREMS



## Ateliers Qi Gong 2024-2025 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, KUN LENG QI GONG, Qi Gong ostéo articulaire**

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

**Tous les lundis soir ou mardi soir 18H-19H30**

**Début des cours : 7 octobre 2024**

**Tarif annuel : 230 €-Adhésion 15 € incluse**

**Tarif spécial couples : 420 €, 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, la localisation des points et zones énergétiques essentiels.