

Association PREMS



Ateliers Qi Gong 2024-2025 Aurore Sportive BOULIEU 07100 Gymnase DON BOSCO

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, Les Oiseaux de MA WANG DUI

Méditation pour apaiser le Cœur, nourrir le Sang

Tous les lundis soir 19H-20H30

Début des cours : 7 octobre 2024

Tarif annuel : 170€ au bénéfice de PREMS-Adhésion 60€ au bénéfice de ASB

Tarif spécial couples : 310 € + 2 adhésions ASB, total 430€

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.

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