

Association PREMS



Ateliers réguliers Qi Gong 2026-2027 Parc DÉOMAS-ANNONAY

PUBLIC : Adhérents à l'Association

Ateliers hebdomadaires en plein air 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

Réveil énergétique systématique

Educatifs centrés sur l'Énergie défensive WEI QI

Qi Gong ostéo articulaire, Qi Gong pour les Yeux, Qi Gong pour les Reins...

Méditations adaptées pratiquées DEBOUT pour recentrage fin de séance

CALENDRIER - TARIFS

Tous les lundis matin 9H30-11H information par mél selon conditions météo

Début des cours: 5 octobre 2026

Nouveaux adhérents accueillis sur motivation

Tarif réduit : 5 € par séance-Adhésion annuelle 15 € obligatoire

INSCRIPTIONS - RENSEIGNEMENTS :

Association PREMS

04.75.33.51.86 ou 06.66.28.81.54

Site www.voieducalme.com

Fiche CONTACT disponible sur le site

A compter de cette année, je veillerai à la cohésion harmonieuse du groupe en évaluant la motivation des nouveaux adhérents.

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.

Critères de pratique en plein air : température > 5°C, Vent faible, Ciel assez ensoleillé.