

Association PREMS



Ateliers Qi Gong 2026-2027 PEAUGRES-MTL

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

Marches pour mobiliser l'Axe Cœur-REINS

Fil rouge, LES OISEAUX DE MA WANG DUI

Méditations hebdomadaires pour apaiser le Cœur, nourrir le Sang

Tous les mardis matin 9H30-11H

Début des cours : 6 octobre 2026, Portes ouvertes 29 septembre précédent

Inscriptions à partir du 29 septembre 2026

Tarif annuel : 230 €-Adhésion 15 € incluse

Tarif spécial couples : 420 €, 2 adhésions incluses

Inscriptions, renseignements, calendrier des cours:

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.

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