

## Association PREMS



### Atelier Qi Gong à Thème-Tonification des REINS MÉDITATION DES ANIMAUX DE MA WANG DUI

Atelier spécial libération des Hypochondres, enseigné par Michel LANOTTE  
Diplômé M.T.C, Ecoles SHAO YANG LYON, LING GUI PARIS

#### **Programme:**

**Atelier Pilote de 3 séances**

**Etude progressive de 8 postures**

Qi Gong à la fois postural et méditatif de la relation CORPS-ESPRIT associant les 3 HUN et les 7 PO ; une présence particulière sur DAIMAI favorise la circulation énergétique entre le Haut et Bas du corps.

**Lundis 14 décembre 2020, 4 et 18 janvier 2021,  
SAINT-CLAIR lès ANNONAY, Salle des Associations  
Horaire 9H30-11H, calendrier confirmé sur le site web ci-dessous**

Tout Public et personnes en état de faiblesse générale  
Coût spécial 40 euros les 3 séances ou 15 euros par séance unitaire  
Adhésion annuelle pour tarifs réduits en saison : 15 Euros

**Réservation par fiche disponible sur le site ci-dessous**

**Inscription-enseignements :**  
**Association PREMS, Route des Hauts de la Besse F60**  
**07340 PEAUGRES**  
**04.75.33.51.86 - 06.66.28.81.54**  
**[asso.premis@orange.fr](mailto:asso.premis@orange.fr)**  
**<http://voieducalme.com>**

