

## Association PREMS



### Atelier Qi Gong Le Tigre Blanc

Atelier spécial Qi Gong REINS-FOIE enseigné par Michel LANOTTE  
Diplômé médecine traditionnelle chinoise SHAO YANG LYON, LING GUI PARIS

**Programme:**  
**Réveil énergétique, hypochondres, DAIMAI**  
**Le Tigre Blanc**

Au cœur de l'Hiver chinois, ce Qi Gong stimule le couple REINS-FOIE pour mobiliser vos articulations et votre énergie défensive assurée par le POUMON.

**Lundis 29 novembre, 6 et 13 décembre 2021**  
**Parc DÉOMAS ANNONAY, Cercle arboré**  
**Horaire 9H30-11H, calendrier confirmé sur le site web ci-dessous**

Tout Public

Coût 8 Euros pour les adhérents ; 10 Euros non adhérents

Coût de l'adhésion annuelle pour bénéficier des tarifs réduits en saison :  
15 Euros

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

