

# Association PREMS



## Ateliers réguliers Qi Gong 2024-2025 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**

**Educatifs centrés sur l'Énergie défensive WEI QI**

**Educatifs réguliers adaptés à la saison**

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

**Méditations adaptées selon les conditions météo**

### **CALENDRIER - TARIFS**

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

**Début des cours: 7 octobre 2024**

**Nouveaux adhérents accueillis sur motivation**

**Tarif réduit : 7 € 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](http://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.