

Enseignements spéciaux collectifs ou individuels :

Sportifs et personnes en recherche d'une dynamique personnelle

Diagnostic personnalisé

Automassage et massage TUI NA sur les zones en stase ou douloureuses

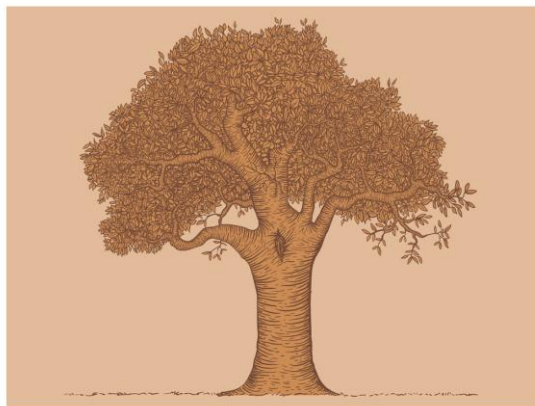
Les grandes règles de la diététique traditionnelle chinoise

Pour les entreprises et le personnel d'encadrement :

Evacuation du stress par apprentissage des automassages et par éducatifs de maîtrise de la circulation énergétique

Stages résidentiels :

Communication, marche méditative, Qi Gong, diététique



Pour nous contacter :

☎ 04.75.33.51.86

☎ 06.66.28.81.54

✉ asso.prem@orange.fr

Tarifs:

Ateliers hebdomadaires de Qi Gong selon rythme scolaire (septembre à juin)
210€/personne secteur annonéen

Atelier spécial 1 journée Qi Gong et diététique, devis selon taille du groupe et lieu d'intervention

Coaching individuel 120€/mois à raison de 2h/semaine hors déplacement

Stages résidentiels et autres projets, devis personnalisés sur demande



PREM'S Association loi 1901

Préparation mentale des sportifs



Le Qi Gong pour tous

Ateliers hebdomadaires et en WE

Massage TUI NA adapté aux déséquilibres physiologiques

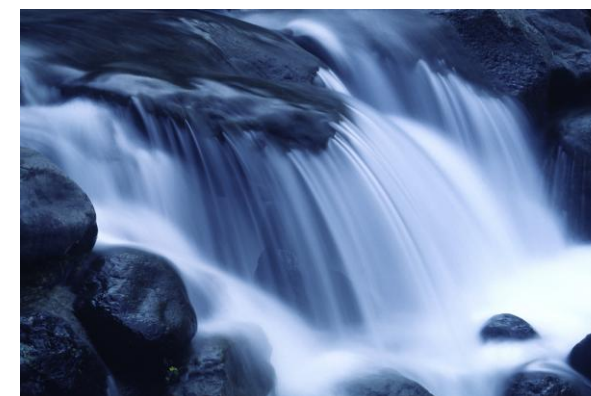
Diététique alimentaire associée au bilan général de santé

Le Qi Gong au service du Sport :

Coaching des sportifs et programme spécifique préparatoire aux compétitions

Le Qi Gong et l'Entreprise:

Eradication du stress du personnel d'encadrement des P.M.E. en stage résidentiel



Intervenant Michel LANOTTE

Patricien Qi Gong traditionnel

Après un parcours industriel substantiel en ingénierie de la production et plans de progrès Michel LANOTTE a découvert les vertus de la Médecine Traditionnelle Chinoise à travers le Qi Gong depuis 2001, ce, parallèlement à ses activités sportives permanentes.

Il a suivi régulièrement des cours auprès de représentants de la Fédération Française des Arts Energétiques et possède un certificat de l'Ecole Lyonnaise de Médecine Traditionnelle Chinoise SHAO YANG.

Michel LANOTTE poursuit actuellement un cursus d'approfondissement des disciplines enseignées à l'école SHAO YANG.



Qu'est-ce que le Qi Gong?

Le Qi Gong fait partie intégrante de la médecine Traditionnelle chinoise comme le massage TUI NA, l'acupuncture, la diététique personnalisée et la pharmacopée.

Le Qi Gong par sa dimension thérapeutique fait circuler l'énergie interne et le sang.

C'est une combinaison harmonieuse de respiration, mouvements et placement du mental.

Cette gymnastique énergétique maintient en bonne santé, équilibre les énergies, nourrit les articulations, délie les blocages en travaillant sur la nécessaire synchronisation des gestes



Au menu des ateliers

- ✓ Éducatifs extraits du WU DANG Qi Gong
- ✓ BA DUAN JIN, 2 formes Yin et Yang
- ✓ La marche des animaux
- ✓ Le vol du phénix
- ✓ Qi Gong des 5 éléments
- ✓ TAI JI RULER
- ✓ Etirement des 12 méridiens
- ✓ Respirations au sol
- ✓ ...

