



Qi Gong

Gymnastique chinoise de santé alliant le souffle, la concentration, des postures et mouvements. C'est une pratique d'harmonisation du corps et de l'esprit.

A la Salle omnisports. 10 rue Mongenot – A Saint-Mandé

Cours hebdomadaires de Qi Gong de septembre à décembre 2019

Respiration – Apaiser le mental – Auto massage – Mouvements – Postures

Mercredi de 19h à 20h :

11, 18, 25 sept - 2, 9, 16 oct – 13, 20, 27 nov – 4, 11, 18 déc 12 séances

Jeu de 10h à 11h

12, 19, 26 sept - 3, 17 oct – 14, 21, 28 nov – 5, 12, 19 déc 11 séances

12 séances : 204€ 11 séances : 187€ A la séance : 22€ Carte 4 séances : 80 €

Ateliers de Qi Gong mensuels ou bimensuels :

Initiation méditation taoïste – Sons & Mudras

Faciliter un bon sommeil. Apaiser les pensées et les émotions.

Mercredi de 20h à 21h : 25 sept – 16 oct – 27 nov – 11 décembre

Un stage : 22€ Tarif du cycle des 4 ateliers : 80€ Sur inscription seulement.

Gymnastique de santé des mains et du cerveau. L'Art du Souffle & Mudras

Assouplir les doigts, poignets, membres supérieurs. Stimuler ou détendre le cerveau.

Jeu de 11h à 12h : 3 octobre, 14 novembre, 5 décembre, 19 décembre

Un stage : 22 € Tarif du cycle des 4 ateliers : 80 € Sur inscription seulement.

Qi Gong pour les femmes

Mercredi de 18h à 19h : 4 déc 2019 Stage : 22 € . Sur inscription seulement.

Qi Gong des animaux & mudras pour enfants, parents, grands-parents

Mercredi de 18h à 19h : 18 décembre

Tarif : enfant : 12€ Adulte : 12€

L'association « L'Art du Souffle » propose des cours et ateliers animés par Marie-Dominique Bleuler. Professeur de Qi Gong de santé, certifiée en Chine et en France (CQP) ; de formation Kinésithérapeute DE. 30 années d'expérience dans l'animation de cours collectifs en salle et en plein air, de stages et séjours thématiques de Qi Gong pour la santé ainsi que des cours individuels de Qi Gong à domicile, adaptés selon l'âge et les besoins.

Informations et inscriptions : md.bleuler@hotmail.fr

06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com