

Qi Gong en plein air - Marches de santé Méditation & Mudras au bois de Vincennes

En juin et juillet 2020 – En petit groupe

Harmoniser le corps et l'esprit, l'équilibre, la marche, la coordination et la concentration. Respiration & Mudras. Qi Gong des yeux. Découverte de marches de santé variées.

Renforcement des défenses immunitaires.

Dans le bois de Vincennes : au parc floral, à l'arboretum de l'école du Breuil près de Joinville, au lac Daumesnil Paris 12^{ème} , au jardin tropical de Nogent sur Marne

Uniquement sur inscription. Date limite d'inscription, une semaine avant chaque stage.

Si il n'y a pas assez d'inscrits, (minimum 3 personnes), le stage sera annulé.

Tenue conseillée : tennnis, un sac à dos pour libérer les mains et faciliter les mouvements et mudras. Pour le travail des yeux : un cache œil, bandeau distribué dans les avions ou un œil de pirate.

- **Dimanche 28 juin de 10h à 12h - Au parc floral.** Prévoir : 2, 50€ pour l'entrée
Métro ou RER : Vincennes.

Rendez-vous : Entrée principale du parc floral, esplanade du château de Vincennes, après la grille, à gauche, sous l'abri en béton. Pratique en plein air, si le temps le permet.
Pratique à l'abri, dans une serre du parc floral, si le temps est pluvieux.

- **Samedi 4 juillet de 11h à 13h. A l'arboretum de l'école du Breuil**

Rendez-vous : dans le bois de Vincennes. 50 Route de la Pyramide.

RER A : Joinville le Pont.

- **Dimanche 12 juillet de 10h à 12h. Au Lac Daumesnil.**

Rendez-vous : Dans le bois de Vincennes, au Lac Daumesnil. **Sur l'île de Reuilly.**

Devant l'entrée du restaurant « le chalet des îles », à gauche sur la pelouse.

Métro ou Tramway : Porte Dorée. Bus : 325.

- **Dimanche 19 juillet de 11h à 13h. Au jardin tropical à Nogent sur Marne.**

Rendez-vous : 45 Avenue de la Belle Gabrielle.

RER : Nogent sur Marne.

Tarif : stage de 2 heures = 40€

En vous remerciant de continuer de respecter les gestes barrières lors des stages.
Distance d'un mètre entre les participants.

Sur inscription seulement pour tous les stages.

Bien cordialement

Marie-Dominique Bleuler

06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com

