

« Qi Gong Santé Mudras »

A Saint-Mandé / Au bois de Vincennes

Programme de septembre à décembre 2023

Cours hebdomadaires - Qi Gong du dragon rouge » bénéfique pour le cœur.

Mercredi de 19h à 20h au lac de Saint-Mandé ou par Zoom suivant le temps.

20, 27 sept- 4, 11, 18 oct – 8, 15, 22, 29 nov – 6, 13déc 11 séances

Jeudi de 10h30 à 11h30 au stade des Minimes.

21, 28 sept - 5, 12, 19 oct – 9, 16, 23, 30 nov – 7, 14 déc 11 séances

11 séances : 194€ 10 séances : 176€ Carte de 4 séances : 82 € A la séance : 22€

Mercredi de 18h à 19h : Qi Gong spécifique pour la santé des femmes

Régulariser la circulation du sang, renforcer l'énergie des reins. Prévention de l'ostéoporose.

20, 27 sept- 4, 11, 18 oct. En plein air si le temps le permet

Par Zoom : 8, 15, 22, 29 nov – 6, 13déc

11 séances : 194€ 10 séances : 176€ Carte de 4 séances : 82€ A la séance : 22 €

Ateliers de Qi Gong bimensuels - Sur inscription seulement.

➤ **Santé des mains et du cerveau. Souffle & mudras**

Méditations taoïstes avec mudras. Assouplir les mains et les poignets.

Jeudi de 11h30 à 12h30 : 28 sept, 12 oct, 9, 23 nov, 7 décembre

- L'atelier : 22 € Cycle 5 ateliers : 95€ Carte de 4 ateliers : 82€

➤ **Qi Gong des yeux.** Auto-massages et Qi Gong pour la santé des yeux.

Jeudi de 11h30 à 12h30 : 21 sept, 5, 19 oct, 16, 30 nov, 14 décembre

L'atelier : 22€ Cycle 6 ateliers : 114€ Carte de 4 ateliers : 82€

Lieu : - *Stade des Minimes. 64 Av des Minimes. Saint-Mandé - Salle aérée avec fenêtres.*

- *En plein air : au lac de Saint-Mandé ou par Zoom selon le temps.*

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise de santé aux gestes harmonieux qui comprend des automassages, un travail du souffle, de la posture, des mouvements, des étirements, des enchaînements stimulant la concentration et la mémoire, des méditations pour apaiser le mental avec des mudras, postures des mains associées au souffle.

Les cours et ateliers sont animés au sein de l'association « Qi Gong Santé Mudras » par une professeure de Qi Gong, Marie-Dominique Bleuler certifiée en France et en Chine, 35 années d'expériences dans la santé et le Qi Gong.

Informations : www.artdusouffle.com www.coeurdesamains.com

Inscriptions : 06 81 54 37 54

md.bleuler@hotmail.fr