

Marie-Dominique Bleuler a découvert le **Qi Gong** en 1987 lors de son premier voyage d'étude en Chine et a approfondi le Qi Gong avec différents enseignants chinois dont le Docteur Liu Dong.

Depuis dix ans, elle développe « **L'Art du Souffle, de la Posture, du Geste et de la Voix** » et propose des accompagnements de Qi Gong thérapeutique en groupe ou en séances individuelles pour les enfants et les adultes à Paris et en Province .

Tarif du stage : 295€

Sur inscription avec versement d'arrhes

L'hébergement n'est pas compris dans le tarif, possibilités de camping, gîtes, chambres d'hôtes, hôtels.

Saint-Lary : aux portes de l'Espagne et ses canyons, la vallée d'Aure et ses villages, les Thermes, les activités de montagne, la route des lacs, la maison de l'ours

Office de tourisme de Saint - Lary : 05 62 39 50 81

Renseignements et inscriptions :

md.bleuler@hotmail.fr

06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com

Stage Qi Gong - ÉTÉ 2010

A Saint-Lary, Hautes Pyrénées



Du dimanche 15 août au vendredi 20 août 2010

Prendre le temps de connaître et sentir son corps
Apaiser son mental

Se Ressourcer - Se Détendre - Apprendre à se Poser

Marie-Dominique Bleuler

Kinésithérapeute

Formée au Qi Gong thérapeutique
en France et en Chine

www.artdusouffle.com

Qi Gong « L'Art du Souffle »

Le Qi Gong est issu de la **tradition chinoise** millénaire.

C'est plus qu'une gymnastique : c'est un **état d'esprit**, un **art de vivre**, de se mettre en mouvement, se transformer.

La pratique du Qi Gong a pour but de **se maintenir en forme**, s'assouplir, améliorer la circulation et la respiration dans le corps, entretenir le calme, ralentir le vieillissement, **apaiser le stress**, clarifier et stabiliser la pensée et améliorer **la connaissance de soi**.

Le Qi Gong associe la coordination harmonieuse de la **respiration**, de la **concentration**, des **mouvements corporels souples** et des **auto-massages**.

Stage essentiellement pratique avec quelques apports d'anatomie appliquée au Qi Gong et des bases simples de médecine chinoise : les 5 éléments, les 5 saisons, les 5 émotions.

Stage thématique de Qi Gong « L'Art du Souffle, de la Posture, du Geste et de la Voix » Fang Song Gong : Qi Gong de la détente

*Dans une atmosphère **calme et conviviale**
en plein air ou en salle suivant le temps .*

Contenu :

- Auto-massages.
- Travail du rythme, du souffle, des 6 sons thérapeutiques.
- Fang Song Gong des 3 lignes.
- Qi Gong de la lune : Apprendre à méditer.
- L'art des Mudras et du sourire intérieur.
- Mieux comprendre les retentissements du stress et des émotions sur le souffle, la voix, la posture & la gestuelle.
- Générer de la joie par la marche des animaux.

Horaire du stage :

Dimanche 15 août : de 16h à 19h suivi d'une collation d'accueil.

Lundi 16 août : de 9h à 12h

Mardi 17 août : de 15h à 18h

Mercredi 18 août : de 17h à 20h

Jeudi 19 août : de 10h à 13h

Vendredi 20 août : de 9h à 12h

Respiration - Auto-massages - Etirements - Concentration - Postures - Marches