

Marie-Dominique Bleuler, kinésithérapeute DE, Méziériste, enseignante en Qi Gong (gymnastique chinoise de santé) a élaboré depuis quelques années cette **pratique portant sur le travail du souffle, des mains et la plasticité du cerveau ainsi qu'un travail de la posture et des pieds** s'inspirant du Qi Gong et de vingt cinq années de rééducation du corps dont les mains et pieds, en traumatologie, rhumatologie, neurologie, prévention des troubles musculo squelettiques et posturologie.

Les mudras sont des gestes et postures des doigts et poignets associés à la respiration et à la concentration pour le bien être du corps, du cœur et la fraîcheur de l'esprit.

La pratique des mudras stimule la plasticité du cerveau, les capacités d'apprentissage, facilite la coordination main droite et main gauche, assouplit les doigts et les poignets, détend tout le corps dont la nuque, entretient l'agilité et la vivacité du corps et de l'esprit . Cet entraînement des mains et de l'esprit peut engendrer un processus de guérison.

Ce travail comprend des auto massages, un travail de prise de conscience de la posture , des appuis , du bassin, des pieds, de la réflexothérapie plantaire, des mouvements et postures des épaules, coudes, poignets, mains et doigts associés à la concentration, respiration , de la méditation avec les boules chinoises .

Cette pratique s'adresse aux :

- Enfants et jeunes en difficultés de concentration, blocages dans un apprentissage
- Seniors ayant des troubles de mémorisation - Au début de la maladie d'Alzheimer).
- Musiciens professionnels, enseignants et élèves
- Soignants et ceux qui sont dans la relation d'aide
- A toutes personne ayant des problèmes de santé aux mains et membres supérieurs : raideurs, arthrose, tendinite, canal carpien, séquelles de fracture, paralysie.... tensions des pieds : hallux valgus, entorses , pour apaiser le mental et les ruminations.

Sous forme :

- Ateliers mensuels : vendredi de 10h à 12h toute l'année à l'espace 24 à Charenton
- Séance mensuelle : mercredi de 20h à 21h. Méditation et mudras taoïstes à Saint-Mandé
- Séance mensuelle : mercredi de 18h à 19h. Qi Gong des animaux et mudras inter génération, enfants de 5 à 12ans avec parents, grands-parents.
- Qi Gong en plein air. Marches de santé & mudras au bois de Vincennes, à Ivry /Seine
- Accompagnement individuel thérapeutique.

Consultez le site toute l'année

Restez informé de toutes les activités de L'Art du Souffle : cours, stages, conférences, séjours vitalité à Paris et en Province

Envoyer un mail pour vous inscrire et recevoir régulièrement les informations, dates, horaires des séances de Qi Gong en plein air.

www.artdusouffle.com

06 81 54 37 54

md.bleuler@hotmail.fr