



# Stages de Qi Gong Méditation & mudras° De janvier à juin 2019

**A PARIS 5ème**  
30 rue Lhomond

**Le Qi Gong est une gymnastique chinoise de santé**  
alliant le **souffle**, la concentration, des postures et des mouvements .  
**Les mudras°** sont des postures des mains et poignets associées à la respiration.

## **Lundi de 10h30 à 12h30 :**

28 janvier, 18 février, 11 mars, 1 er avril, 13 mai, 3 juin

## **Vendredi de 17h30 à 19h30 :**

22 mars, 12 avril, 24 mai

**Possibilité de participer à un ou plusieurs stages.**

**Tarif :** 40€ le stage      Forfait pour 6 stages du lundi : 220€  
Forfait pour 3 stages du vendredi : 110€

### **Contenu des stages :**

- Auto – massages, postures & mouvements. Qi Gong des yeux
- Travail du souffle & des sons - Harmoniser le corps et le mental.
- Marches de Qi Gong « Xi – Xi – Hu » bénéfiques pour la santé, renforcer les défenses immunitaires et éliminer les toxines.
- Méditation & Mudras° et pratique des boules chinoises de santé.  
Pratique dans une salle et en plein air si le temps le permet.

**Les stages sont animés par** Marie-Dominique Bleuler  
Enseignante en Qi Gong certifiée en Chine et en France, s'appuyant sur  
30 années d'expériences dans les arts énergétiques chinois, la santé, l'éducation et  
la rééducation du mouvement et de la posture, la prévention et la formation.

**Sur inscription seulement**  
**[md.bleuler@hotmail.fr](mailto:md.bleuler@hotmail.fr)**  
**Tel. 06 81 54 37 54**

**[www.artdusouffle.com](http://www.artdusouffle.com) / [www.coeurdesmains.fr](http://www.coeurdesmains.fr)**