



Qi Gong

Gymnastique chinoise de santé alliant le souffle, la concentration, des postures et mouvements.
C'est une pratique d'harmonisation du corps et de l'esprit.

A la Salle omnisports. 10 rue Mongenot – A Saint-Mandé

Cours hebdomadaires de Qi Gong de septembre à décembre 2018

Respiration – Apaiser le mental – Auto massage – Mouvements – Postures

Mercredi de 19h à 20h :

12, 19, 26 sept- 3,10, 17 oct – 7, 14, 21, 28 nov – 5, 12, 19 déc 13 séances

Jeudi de 10h à 11h :

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

13 séances : 218€ 12 séances : 202€ A la séance : 22€ 4 séances : 80 €

Ateliers de Qi Gong mensuels ou bimensuels :

Qi Gong - Travail du souffle et des sons - Marches & Mudras.

Faciliter un bon sommeil. Apaiser les pensées et les émotions. Méditation.

Mercredi de 20h à 21h : 19 sept – 3, 17 oct – 14, 28 nov – 12 décembre

Un stage : 22€ Tarif du cycle des 6 ateliers : 120€ Sur inscription seulement.

Gymnastique de santé des mains et du cerveau. L'Art du Souffle & Mudras

Assouplir les doigts, poignets, membres supérieurs. Stimuler ou détendre le cerveau.

Jeudi de 11h à 12h : 27 sept, 11 octobre, 15 novembre, 6 décembre

Un stage : 22 € Tarif du cycle des 4 ateliers : 80 € Sur inscription seulement.

Qi Gong des yeux.

Mercredi de 18h à 19h : 26 sept, 10 oct, 21 nov, 5 décembre

Un stage : 22 € Tarif du cycle des 4 ateliers : 80 € Sur inscription seulement.

L'association « L'Art du Souffle » propose ces cours à la salle omnisports animés par Marie-Dominique Bleuler, Professeur de Qi Gong de santé, certifiée en Chine et en France (CQP), de formation Kinésithérapeute DE. 20 années d'expérience dans l'animation de cours collectifs en salle et en plein air, de stages et séjours thématiques de Qi Gong pour la santé ainsi que des cours individuels de Qi Gong à domicile adaptés selon les besoins et l'âge du pratiquant.

Informations et inscriptions : md.bleuler@hotmail.fr

06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com