



Janvier à juin 2012

A Saint-Mandé. 10 rue Mongenot. Salle omnisports

Cours hebdomadaires de Qi Gong

Respiration – Apaiser le mental – Auto massage – Postures - Les animaux du Wudang

Mercredi de 19h à 20h

4, 11, 18, 25 janvier. 1, 8, 15 février. 7, 14, 21, 28 mars - 11 séances

4, 11, avril. 2, 9, 16, 23, 30 mai. 6, 13, 20 juin - 10 séances

Jeudi de 10h à 11h

5, 12, 19, 26 janvier. 2, 9, 16 février. 8, 15, 22, 29 mars - 11 séances

5, 12 avril. 3, 10, 24, 31 mai. 7, 14, 21 juin - 9 séances

Tarif : 176€ les 11 séances 160 € les 10 séances 144 € les 9 séances

76€ les 4 séances

A la séance : 21€

Cycles de Qi Gong

- **Qi Gong de la détente : Fang Song Gong. Méthode pour apaiser stress, ruminations, anxiété, déprime et améliorer la qualité du sommeil.**

Mercredi de 20h à 21h : 11 janvier, 1 et 15 février, 7 et 28 mars / 11 avril, 2 et 30 mai, 6 et 20 juin.

Tarif : 94 € les 5 séances

A la séance : 21€

• Méditation et Mudras taoïstes. Petite circulation céleste. Pratique interne du temple des nuages blancs de Pékin.

Mercredi de 20h à 21h : 18 janvier, 8 février, 14 Mars, 4 avril, 9 mai, 13 juin

Tarif : 112€ les 6 séances

A la séance : 21 €

• Qi Gong des yeux. Travail du foie et des muscles. Apaiser les tensions, l'irritabilité.

Jeudi de 11h à 12h : 19 janvier, 16 février, 29 mars, 24 mai, 21 juin

Tarif : 94€ les 5 séances

A la séance : 21€

• Qi Gong des animaux et mudras inter génération. Enfants – Adultes Favoriser la confiance en soi par la respiration et les sons.

Mercredi 25 janvier, 15 février, 28 mars / 11 avril, 23 mai, 13 juin

Tarif : 45€ les 3 séances

A la séance : 18€

Cours et stages animés par Marie-Dominique Bleuler, kinésithérapeute, formée au Qi Gong en France et en Chine.

md.bleuler@hotmail.fr

06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com

Stages de Qi Gong

Janvier à juin 2012. Sur inscription seulement

• **A Saint-Mandé.** Gymnase Benzoni, 1 rue de la 1^{er} DFL. Samedi de 14h à 17h

Samedi 28 janvier : Mobiliser les articulations, renforcer l'énergie vitale par des mouvements corporels et émission de sons bénéfiques pour les reins.

Samedi 31 mars : Améliorer la fonction digestive par des mouvements corporels et émission de sons bénéfiques pour l'estomac.

Samedi 9 juin 2012 : Eveiller la conscience des pieds et des mains. Qi Gong Taoïste
Travail des mudras et de diverses marches. Tarif : 52 € le stage

• **A Paris 3^{ème}.** 11 rue Commines

Samedi de 10h à 12h30 : 21 janvier, 4 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai, 16 juin 2012

Qi Gong de la femme :

Bien dans son corps, bien dans sa tête - Mieux vivre les différentes étapes de la vie : Cycles menstruels, apaiser les troubles émotionnels et tensions du syndrome pré menstruel, faciliter la fécondité, grossesse, pré- ménopause, ménopause, suite des interventions gynécologiques. Travail du périnée.

Tarif : les 6 stages : 252€ le stage : 46€

• **A Paris 14^{ème}.** Av Denfert Rochereau, en plein air dans un jardin et en salle.

Auto-Massages - Mudras – Postures et Marches des animaux du Wudang.

Vendredi de 17h 45 à 19h 45 : 23, 30 mars, 6 avril, 4mai

Tarif : 144€ les 4 séances A la séance : 39 €

• **A Charenton le Pont.** Espace 24, 24 rue de Conflans.

Qi Gong. L'Art des Mudras et de la Posture

Assouplir, stimuler, détendre les mains & les pieds. Relier Main – Cerveau – Cœur.

Vendredi de 10h à 12h : 13 janvier, 17 février, 13 avril, 11 Mai, 8 juin 2012

Tarif : 180€ les 5 séances - 39€ la séance

• **En plein air.** Au bois de Vincennes, Charenton, parc floral, Ivry sur Seine, Paris.

Qi Gong, marches de santé & mudras. Dates (mardi, vendredi, samedi) et horaires communiqués par mail. Envoyer un mail pour vous inscrire et recevoir régulièrement les informations.

• **Stage de Qi Gong à Cabourg. Samedi 17 & dimanche 18 mars 2012**

Tarifs : - Hébergement chambre single ou double, pension complète : 58€ taxe de séjour incluse et assurance annulation.

(Comprenant dîner le samedi, et petit-déjeuner, déjeuner le dimanche.)

- Stage du samedi 17 mars à 15h jusqu'au dimanche 18 mars à 16h: 135€



Date limite d'inscription le 31 janvier 2012

www.artdusouffle.com
md.bleuler@hotmail.fr

06 81 54 37 54