

« L'Art des Mudras et de la Posture » à Charenton
Les Voies du mieux-être - 24 rue de Conflans

Améliorer la souplesse des mains et des pieds

La posture assise et debout. Réfléxothérapie plantaire

Relation Main-Cerveau : stimuler sa mémoire

Vendredi de 10h à 12h

14 janvier, 4 février, 18 mars, 1 avril, 13 mai, 17 juin

Tarif : 210 € les 6 séances A la séance : 38€

Séjour Qi Gong au bord de la mer à Cabourg
Hôtel Sweet Home

Se ressourcer, fortifier sa vitalité, se détendre

Du samedi 12 mars à 15h au dimanche 13 mars à 16h

Tarif du stage : 135€ Pension complète 55€ à confirmer

Confirmer votre inscription rapidement

Stage en Province : «Qi Gong et dessin en co animation»

Du 2 au 5 juin

Vous pré-inscrire si vous êtes intéressés

Marie-Dominique Bleuler, kinésithérapeute DE.

Elle a découvert le Qi Gong en 1987 lors de son premier voyage d'étude en Chine, et a approfondi le Qi Gong thérapeutique 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, ainsi que des formations.

Consultez le site toute l'année !
Restez informé de toutes les activités de l'Art du Souffle
(stages, conférences, séjours thématiques)
en vous inscrivant par mail :

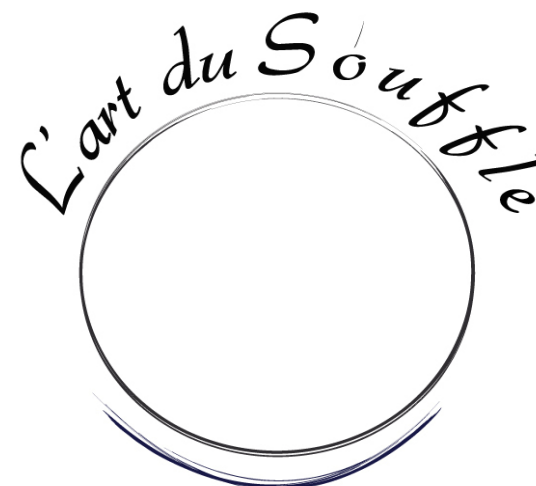
md.bleuler@hotmail.fr - www.artdusouffle.com

Qi Gong

Cours

Stages

Séances



Janvier à Juin 2011

Marie-Dominique Bleuler

Kinésithérapeute

Formée au Qi Gong thérapeutique
en France et en Chine

Renseignements et inscriptions :

md.bleuler@hotmail.fr

06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com

Cours hebdomadaires de Qi Gong à Saint-Mandé

10 rue Mongenot - Salle omnisports

Respiration - Étirement - Apaiser le mental - Auto-Massage - Postures YI JIN XI SUI Jing

Mercredi de 19h à 20h :

- 5, 12, 19, 26 janvier
- 2, 9 février
- 2, 9, 16, 23, 30 mars

Tarif : 175€ les 11 séances

- 6, 27 avril
- 4, 11, 18, 25 mai
- 1, 8, 15, 22 juin

Tarif : 159€ les 10 séances

Tarif à la séance : 20€

Jeudi de 10h à 11h :

- 6, 13, 20, 27 janvier
- 3, 10 février
- 3, 10, 17, 24, 31 mars

Tarif : 175€ les 11 séances

- 7, 28 avril
- 5, 12, 19, 26 mai
- 9, 16, 23 juin

Tarif : 143€ les 9 séances

Carte de 4 séances : 72€

Cycles de Qi Gong à Saint-Mandé

10 rue Mongenot - Salle omnisports

Qi Gong du sommeil : détente du cerveau et amélioration du sommeil

Mercredi de 20h à 21h : 26 janvier, 9 février, 9 mars, 27 avril, 11 mai, 8 juin

Méditation taoïste : Qi Gong de la Lune, Petite circulation céleste

Mercredi de 20h à 21h : 19 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai, 15 juin

Tarif : 108€ les 6 séances

A la séance 20€

Qi Gong des yeux : regard, nuque, foie, apaiser ses tensions

Jeudi : 13 janvier, 17 mars, 12 mai de 11h à 12h

Prendre de l'assurance : corps, posture, voix, travail des appuis

Jeunes et adultes : mercredi 23 mars, 30 mars, 6 avril de 18h à 19h

Tarif : 54€ les 3 séances

A la séance 20€

Qi Gong inter-génération : la marche et la respiration des animaux

Enfants et adultes : mercredi 18 mai, 1er juin, 8 juin de 18h à 19h

Tarif : 45€ les 3 séances

Qi Gong et Marches de Santé au Bois de Vincennes et au parc des Cormailles à Ivry sur Seine

lundi , mardi , vendredi , samedi .

Informations pour les jours et horaires en s'inscrivant par mail

md.bleuler@hotmail.fr - 06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com

Stages Qi Gong à Saint Mandé

Au Gymnase Benzoni -1 rue de la 1er DFL.

Apprends à gérer le stress et le sommeil par les bienfaits du Qi Gong

Auto massage, Respiration, Postures, Mouvements, Relaxation, Sons

Samedi 22 janvier : de 14h à 17h

Qi Gong des 6 sons thérapeutiques, réguler ses émotions.

Travail de la Posture, Respiration, Sons et Voix

Samedi 14 mai : de 14h à 17h

Tarif : 50€ sur inscription seulement

Versement d'arrhes : 15 € non remboursés en cas de désistement

Qi Gong à Paris 14ème

Ateliers : Stress & Sommeil

Avenue Denfert Rochereau - Pratique dans un jardin et en salle

Ces séances s'adressent à des personnes gênées par du stress, des tensions, des contractures, des raideurs, des troubles du sommeil, de l'équilibre, des vertiges, des acouphènes...

Auto-massages, Postures, Détente, Mudras, Marches

Vendredi de 17h45 à 19h45 : 18 mars, 1 avril, 6 mai, 17 juin

Tarif : 140€ les 4 séances

A la séance : 38€

Qi Gong à Paris 14ème

Stage : santé et bien-être par le Qi Gong

Dimanche 1 mai : de 9h30 à 17h

Pratique en salle et en plein air dans un jardin calme

Relation de l'homme avec la nature, marche des animaux, générer de la détente, de la joie et de la stabilité.

Mieux comprendre son corps par des bases simples d'anatomie et de médecine chinoise de façon poétique et ludique

Postures, Mouvements, Respiration

Prévoir pique nique

Tarif : 85€ sur inscription seulement, 25€ d'arrhes non remboursés en cas de désistement