



# Stages de Qi Gong A PARIS 5ème

30 rue Lhomond

## De septembre à décembre 2018

Qi Gong des yeux - Postures & Mouvements – Auto - Massages  
Souffle & Sons – Marches de santé – Méditation & Mudras°.  
Les marches de Qi Gong « Xi – Xi – Hu » sont bénéfiques pour la  
santé, renforcer les défenses immunitaires et éliminer les toxines.

**Vendredi de 17h30 à 19h30**

**14, 28 sept - 12 oct - 16, 30 nov - 14 déc**

**Lundi de 10h30 à 12h30**

**15 octobre, 19 novembre**

**Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs stages.**

**Tarif : 40€ le stage Forfait pour 6 stages du vendredi : 210€**

**Les stages sont animés par Marie-Dominique Bleuler**

Enseignante en Qi Gong certifiée en Chine et en France.

Expérience de 30 années dans le domaine de la santé, la rééducation, la prévention  
par une approche occidentale et orientale.

**Pratique dans une salle et en plein air si le temps le permet.**

**Le Qi Gong** est une gymnastique chinoise de santé alliant le souffle, la concentration,  
apaisant le mental, harmonisant le corps et l'esprit.

°**Les mudras** sont des postures des mains et poignets associées à la respiration. La pratique  
des mudras et des boules chinoises de santé favorise le calme, la concentration,  
l'assouplissement des mains, stimule la plasticité du cerveau.

**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)**