

# Stages de QI GONG.

## En plein air, au parc floral

### De mars à juin 2018

Travail individualisé au sein d'un petit groupe

Respiration

Concentration

Assouplissement

Détente visuelle



©Photo B. Houdryer/MD Bleuler

**Apaisement du mental**

**Méditation marchée**

**Postures & Mudras**

#### **vendredi : Stages de 13h30 à 15h 30**

Vendredi 30 mars

Inscription avant mardi 23 mars

Vendredi 4 mai

Inscription avant jeudi 19 avril

Vendredi 15 juin

Inscription avant le 8 juin

#### **samedi : Stages de 10h à 12h**

Samedi 24 mars 2018

Inscription avant jeudi 22 mars

Samedi 7 avril

Inscription avant mardi 27 mars

Samedi 14 avril

Inscription avant le 10 avril

Samedi 26 mai

Inscription avant le 17 mai

Samedi 2 juin

Inscription avant le 25 mai

Samedi 16 juin

Inscription avant le 8 juin

Samedi 30 juin

Inscription avant le 21 juin

**Tarif :** stage de 2 heures : 40€

Entrée au parc floral : 2, 50€

**Inscriptions :** Pour faciliter l'organisation de ces stages en plein air, merci de vous **pré inscrire par mail** quelques semaines avant chaque stage. Préciser le jour et l'heure du stage choisi puis **confirmer en envoyant le règlement par courrier**. Nécessité de recevoir 3 inscriptions pour qu'un stage.

**Lieu du rendez-vous :** Entrée principale du parc floral, esplanade du château de Vincennes, après la grille, à gauche, sous l'abri en béton.

**Pratique en plein air, si le temps le permet.**

**Pratique à l'abri, au chaud, dans une serre du parc floral, si le temps est pluvieux.**

**Tenue conseillée :** chaussures de marche, tennis, vêtement souple, chaud, imperméable, gants...

**Petit sac à dos pour libérer les bras et les mains pendant les marches méditatives & mudras.**

**Prévoir un œil de pirate ou un bandeau pour travailler les yeux et l'équilibre.**

**Animés par :** Marie-Dominique Bleuler, transmet l'Art du Souffle - Qi Gong & Mudras par une approche orientale et occidentale. 30 années d'expériences dans la santé et la prévention.

De formation Kinésithérapeute Enseignante en Qi Gong de santé, certifiée en Chine et en France.

**Informations et inscriptions :**

[md.bleuler@hotmail.fr](mailto:md.bleuler@hotmail.fr)

**Tel :** [06 81 54 37 54](tel:0681543754)

[www.artdusouffle.com](http://www.artdusouffle.com)