

Stages de Qi Gong & Marches de santé En plein air, au parc floral

Les marches de Qi Gong « Xi – Xi – Hu » sont bénéfiques pour la santé, renforcer les défenses immunitaires, activer la circulation du Qi dans les organes et éliminer les toxines.
Travail individualisé au sein d'un petit groupe

Concentration

Assouplissement

Détente visuelle

Respiration



Apaisement du mental

Méditation marchée

Postures & Mudras

©Photo B.Houdayer/MD Bleuler

Septembre & Octobre 2018

vendredi : Stages de 13h30 à 15h 30

Vendredi 7 septembre

Inscription avant mercredi 5 septembre

Vendredi 5 octobre

Inscription avant samedi 29 septembre

samedi : Stages de 10h à 12h

Samedi 15 septembre

Inscription avant lundi 10 septembre

Samedi 13 octobre

Inscription avant vendredi 5 octobre

Tarif : stage de 2 heures : 40€ Stage de 1H 30 : 30€ Prévoir entrée parc floral : 2, 50€

Inscriptions : Pour faciliter l'organisation de ces stages en plein air, merci de vous **pré inscrire par mail** avant la date limite d'inscription. 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 soit confirmé.

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 de Qi Gong & mudras.

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

Tel : 06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com

Stages de Qi Gong & Marches de santé En plein air, au parc floral

Les marches de Qi Gong « Xi – Xi – Hu » sont bénéfiques pour la santé, renforcer les défenses immunitaires, activer la circulation du Qi dans les organes et éliminer les toxines.
Travail individualisé au sein d'un petit groupe

Concentration

Assouplissement

Détente visuelle

Respiration



Apaisement du mental

Méditation marchée

Postures & Mudras

Septembre & Octobre 2018

vendredi : Stages de 13h30 à 15h 30

Vendredi 7 septembre

Inscription avant mercredi 5 septembre

Vendredi 5 octobre

Inscription avant samedi 29 septembre

samedi : Stages de 10h à 12h

Samedi 15 septembre

Inscription avant lundi 10 septembre

Samedi 13 octobre

Inscription avant vendredi 5 octobre

Tarif : stage de 2 heures : 40€ Stage de 1H 30 : 30€ Prévoir entrée parc floral : 2, 50€

Inscriptions : Pour faciliter l'organisation de ces stages en plein air, merci de vous **pré inscrire par mail** avant la date limite d'inscription. 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 soit confirmé.

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 de Qi Gong & mudras.

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

Tel : 06 81 54 37 54

www.artdusouffle.com