

L'association
« Qi Gong Santé Mudras »
Prendre soin de soi, se ressourcer, se détendre

A la lisière du bois - Saint-Mandé / Vincennes

Au stade des Minimes. 64 avenue des Minimes à Saint-Mandé - **Salle aérée avec fenêtres.**

En plein air : au lac de Saint-Mandé ou **par Zoom** selon le temps

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise de santé aux gestes harmonieux et fluides qui comprend des automassages, un travail du souffle, des yeux et de la posture, des mouvements, des assouplissements, des enchaînements stimulant la concentration et la mémoire, des méditations avec ou sans mudras : postures des mains et poignets.

Programme de septembre à décembre 2022

Cours hebdomadaires de Qi Gong - Sur inscription seulement.

➤ **Mercredi de 19h à 20h**

14, 21, 28 sept- 5, 12,19 oct – 9, 16, 23, 30 nov – 7, 14déc 12 séances

➤ **Jeudi de 10h30 à 11h30**

15, 22, 29 sept - 6, 13, 20 oct – 10, 17, 24 nov – 1, 8, 15 déc 12 séances

12 séances : 210€ 11 séances : 193€ A la séance : 22€ Carte de 4 séances : 80 €

➤ **Qi Gong spécifique pour la santé des femmes**

Régulariser la circulation du sang, renforcer l'énergie des reins. Prévention de l'ostéoporose.

Mercredi de 18h à 19h :

14, 21, 28 sept- 5, 12,19 oct. En plein air si le temps le permet

Par Zoom : 9, 16, 23, 30 nov – 7, 14déc

A la séance : 22 € 12 séances : 210€ Carte de 4 séances : 80€

Ateliers de Qi Gong bimensuels - Sur inscription seulement.

➤ **Santé des mains et du cerveau. Souffle & mudras**

Assouplir les mains – Stimuler la plasticité du cerveau - Méditations taoïstes avec mudras.

Jeudi de 11h30 à 12h30 : 15, 29 sept, 13 oct, 10, 24 nov, 8 décembre

L'atelier : 22 € Cycle 6 ateliers : 114€ Carte de 4 ateliers : 80€

➤ **Qi Gong des yeux.** Auto-massages et méthode de Qi Gong pour les yeux

Entretenir la vue - Détendre les yeux. Explorer la relation yeux – foie - émotions.

Jeudi de 11h30 à 12h30 : 22 sept, 6, 20 oct, 17 nov, 1, 15 décembre

L'atelier : 22€ Cycle 6 ateliers : 114€ Carte de 4 ateliers : 80€

Les cours et ateliers sont animés au sein de l'association « Qi Gong Santé Mudras »
par une professeure de Qi Gong, Marie-Dominique Bleuler certifiée en France et en Chine,
35 années d'expériences dans la santé et le Qi Gong.

Informations- inscriptions : 06 81 54 37 54

md.bleuler@hotmail.fr

www.artdusouffle.com / www.coeurdesmains.com