

# Stages de Qi Gong & Mudras Relation mains & plasticité du cerveau

Assouplir vos doigts, poignets, coudes, épaules et nuque.



**A Charentont le Pont.** A l'espace 24, 24 rue de Conflans.

Métro : Liberté , Bus : 325

- **L'Art des Mudras et de la concentration**  
**Relation : Mains – Epaules – Nuque -Yeux & Cerveau.**  
**Vendredi 20 décembre : 10h à 12h**  
Tarif : 40€ *Date limite d'inscription : 24 novembre 2013*

**A Saint-Mandé.** Salle omnisports. 10 rue Mongenot.

Métro : Saint-Mandé Tourelles. Bus : 86, 56, 325

- **Qi Gong inter génération pour enfants (3 à 9ans) & parents, grands-parents.**

**Mudras & Qi Gong des animaux bénéfiques pour la coordination et la concentration.**

**Mercredi de 18h à 19h : 16 octobre, 27 novembre, 11 décembre**

Tarif : 45€ les 3 séances

A la séance : 18€

- **Initiation Méditation et Mudras Taoïstes.**

**La relation mains & plasticité du cerveau - Assouplir les doigts et poignets.**

**Jeudi de 11h à 12h : 26 sept, 10 octobre, 14 novembre, 5 décembre**

Tarif : 74 € les 4 séances

**A Paris 3<sup>ème</sup>.** 11 rue Commines

Métro : Filles du Calvaire. Bus : 20, 29, 56, 65, 96

- **Relation mains & plasticité du cerveau.**  
**Concentration – Respiration – Coordination – Assouplissement des mains**  
**Samedi de 11h30 à 12h30 : 5 octobre, 23 novembre, 21 décembre**  
Tarif : 21€ la séance *56 € les 3 séances*

**A Paris 14<sup>ème</sup>.** Av Denfert Rochereau. En plein air et en salle

*Métro : Denfert Rochereau ou RER Port Royal*

- **Stages de Qi Gong des yeux - Marches de santé & Mudras.**  
**Vendredi de 17h 45 à 19h 45 : 13, 20, 27 sept – 4, 11 oct - 15, 22, 29 novembre**  
Tarif: 40€ le stage de deux heures.

**Stage Qi Gong des Yeux & Mudras - Samedi 21 sept de 14h30 à 17h** Tarif : 45€

**Au parc floral, bois de Vincennes , parc à Ivry sur Seine ou Paris**

**Séances de Qi Gong en plein air. Marches de santé & Mudras.**



## Stages de Qi Gong & Mudras

A Paris 14<sup>ème</sup>

Paris 3<sup>ème</sup>

Saint-Mandé

Charenton

La pratique des mudras, entraînement des mains et de l'esprit incite au **calme, stimule la plasticité du cerveau, les capacités d'apprentissage**, améliore la coordination, la concentration facilite la créativité, **assouplit les doigts et poignets, détend** tout le corps dont **la nuque**. entretient l'agilité et la vivacité du corps et de l'esprit. Les mudras influent positivement sur notre pensée et notre santé.

Les stages sont bénéfiques pour améliorer la concentration et la coordination dans les apprentissages scolaires, sportifs ou artistiques.

**Contenu des stages :** Auto massages, **gestes et postures** des épaules, coudes, poignets, mains et doigts associés à la **concentration et respiration**.

Exercices ludiques de **coordination** des doigts, mains, poignets.

Initiation à la **méditation avec des boules chinoises** afin d'apaiser le mental et assouplir les mains.

**Ces stages préventifs ou thérapeutiques s'adressent**

- à tous les âges de la vie : enfants, jeunes, adultes, seniors.
- à des professionnels sollicitant souvent leurs mains : musiciens, soignants... ..
- à des personnes présentant des problèmes **de santé aux mains et membres supérieurs** : raideurs, tensions, arthrose, troubles musculo squelettiques (TMS), tendinite, canal carpien, paralysie, séquelles de fracture....
- à des personnes souhaitant entretenir leur mémoire et concentration.

**Stages et séances individuelles animés par:**

**Marie-Dominique Bleuler, kinésithérapeute DE, Méziériste, certifiée en Qi Gong** (Gymnastique chinoise de santé) en France et en Chine, a élaboré **cette méthode sur le travail des mains et la plasticité du cerveau** synthétisant l'expérience de trente années dans la prévention et la rééducation du membre supérieur avec ses connaissances en travail postural, Qi Gong et l'enseignement taoïste qu'elle a reçu sur les Mudras.

**Informations : 06 81 54 37 54 - [md.bleuler@hotmail.fr](mailto:md.bleuler@hotmail.fr)**  
**[www.artdusouffle.com](http://www.artdusouffle.com)**