INSTITUT DU QUIMÉTAO

“Quimétao” signifie « la voie de l’énergie ». Il exprime ainsi un style de Qi Gong traditionnel chinois qui englobe des arts millénaires venus d’horizons divers, taoïstes, bouddhistes, confucianistes, médicaux et martiaux, auxquels il convient d’ajouter les techniques mises au point par Maître JIAN Liujun.

L’enseignement de Me JIAN, fruit d’une longue expérience tirée de sa pratique du Qi Gong, de la Médecine Traditionnelle Chinoise et des Arts Martiaux, lui confère qualité et efficacité. En effet, des résultats sont rapidement perceptibles tant pour la vigueur corporelle que pour le développement des capacités naturelles ou des facultés d’autodéfense.

Son expérience, que ce soit dans le domaine médical ou le domaine martial, a permis l’émergence d’un style où la quintessence des techniques de santé et celle du combat fusionnent en une entité qui lui est propre.

C’est dans le but de promouvoir la culture chinoise par le biais des arts millénaires traditionnels, mais aussi pour favoriser les échanges franco chinois, que Me JIAN a fondé, en juin 1993, son association, qu’il a nommé Quimétao (« Qui » désignant le Qi - Énergie, « Mé » désignant les domaines médical et martial et « Tao » désignant la Voie).

MAÎTRE JIAN LIUJUN

Maître JIAN Liujun est né en 1957 dans le sud de la Chine.

À l'âge de 8 ans, il commence à pratiquer des Arts Martiaux externes, puis découvre le Qi Gong, une discipline qui n'a cessé de le séduire depuis. À l'âge de 15 ans, il s'exerce, pour la première fois, à l'art très subtil du Tai Ji Quan.

Il entre à l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de la Province de Guangxi en 1975, puis à l'Université de M.T.C. de Guangzhou pour entreprendre des études dans le domaine de la recherche sur les maladies cardio-vasculaires. Il poursuit ensuite ses études en cardiologie à l'Institut de Recherche des maladies cardio-vasculaires de Guangdong.

Parallèlement, en 1984, il rencontre un très grand Maître de Qi Gong, Me HUANG Shengli avec lequel il va approfondir ses connaissances dans cet art. En 1988, il devient Vice-Président de l'Association de Qi Gong Shaolin de Guangzhou.

Professeur à la Faculté de Guangxi et Guangzhou, il arrive à Paris en 1990 pour suivre un stage à l'Hôpital Broussais afin de poursuivre ses recherches dans le domaine des maladies cardio-vasculaires. À l'occasion de ce stage, il est invité par différentes écoles d'Arts Martiaux, de M.T.C., pour dispenser des cours sur ces différents sujets. Lorsqu'il débute cet enseignement, il obtient rapidement un énorme succès. L'admiration et l'intérêt toujours grandissant des Européens pour la culture chinoise le touchent profondément. Il lui apparaît dès lors indispensable et primordial d'ouvrir une école authentique regroupant ces différents Arts et c'est ainsi que l'INSTITUT DU QUIMÉTAO vit le jour en 1993.

Le Quimétao est une école pionnière du Qi Gong en France. À travers des cours hebdomadaires, des formations professionnelles, des stages en France et à l'étranger, l'école se développe très rapidement, et sa réputation n'est à présent plus à faire.

En 1994, l'Institut devient l'unique représentant européen officiel du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chenjiagou. Le grand Maître CHEN Zhenglei, 19e génération descendant de la famille CHEN de Chenjiagou devient alors Président d'Honneur de l'Association et fait l'honneur à l'Institut, de dispenser ponctuellement des stages de perfectionnement. Le professeur principal de son Centre de Chenjiagou (berceau du style Chen), Maître ZHANG Dongwu, vient également souvent de Chine, dispenser ses cours aux élèves.

En 1996, Maître JIAN Liujun décide de promouvoir un Art Martial peu connu en France : le Da Cheng Quan. Pour se faire il collabore avec Maître HE Zhenwei, Vice-Président de l'Association de Recherche sur le Da Cheng Quan en Chine. Par la suite, il invite Maître ZHANG Jinhe, maître de Shen Qi Quan à l'INSTITUT DU QUIMÉTAO. Ce dernier vient depuis lors régulièrement animer des stages au Quimétao. De nombreux stages sont également organisés en CHINE.

En 2003, Maître JIAN créé l'INSTITUT WUSHU DE FRANCE en collaboration avec l'École de Wushu de Laizhou dont Maître LI Mingzhi est le représentant et ceci dans le but d'élargir l'enseignement des Arts Martiaux externes : Wushu, Sanda… L'INSTITUT WUSHU DE FRANCE a l'honneur et le privilège d'accueillir Maître WU Bin (l'entraîneur du célèbre acteur Jet LI) en qualité de Président d'Honneur.

Depuis une dizaine années, Maître JIAN dispense également des stages dans les écoles créées par ses élèves non seulement à travers la France, mais aussi en Italie, au Portugal, en Suisse, au Maroc, au Liban…

Pour mieux favoriser l'accès à la culture et aux arts chinois et pour apporter un soutien pédagogique précieux aux pratiquants, Maître JIAN a également créé les « ÉDITIONS DU QUIMÉTAO ». Non seulement, il écrit lui-même des ouvrages, réalise des cassettes vidéos, des DVD, mais également, il fait traduire en français et en différentes langues de nombreux ouvrages chinois émanant de très grands auteurs et écrivains chinois. Le domaine de la maison d'édition couvre tant les arts énergétiques chinois, le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Da Cheng Quan que la médecine chinoise, la philosophie, la culture et la littérature chinoises…

MAÎTRE WU BIN

Maître WU Bin est né à Wuxi, Province de Zhejiang en 1937. Il est diplômé de l'Université d'Éducation Physique de Pékin, 9e Dan de Wushu, arbitre national et international, entraîneur national de très haut niveau de Wushu, Directeur de l'Institut Wushu de Pékin, ancien Président du Comité Technique de l'Union Asiatique et Internationale de Wushu.

Il est nommé par l'État comme l'un des 10 meilleurs grands Entraîneurs de Wushu.

Toute sa vie a été consacrée au Wushu et il a participé très activement au développement de celui-ci. Il a formé de très nombreux pratiquants de haut niveau de Wushu, et surtout beaucoup de champions nationaux, asiatiques et mondiaux. Il a également formé un grand nombre d'acteurs et actrices de Kung Fu connus du monde entier, comme Jet LI.

Pour le remercier de sa large contribution, l'État lui a offert de nombreuses médailles d'honneur et primes.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages comme « Boxe de base », « L'épée de brouillard violet », « Boxe de l'homme ivre ». Il est responsable de la rédaction des textes officiels de différents niveaux d'éducation nationale et également réalisateur de nombreux DVD.

Me WU Bin est maintenant à la retraite, mais continue de contribuer au développement des Arts Martiaux. Il voyage sur tous les continents, fait la liaison entre différents pays, avec pour but essentiel de promouvoir le Wushu dans le monde entier.

L'Institut du Quimétao à l'honneur de l'avoir pour Président d'Honneur. C'est aussi lui qui contrôle la qualité de l'enseignement de notre école.

MAÎTRE CHEN ZHENGLEI

Né en Chine en 1949 à Chenjiagou, province du Henan, il est issu de la 19e génération de la famille Chen à Chenjiagou et de la 11e génération du Tai Ji style Chen.

Il est actuellement professeur principal du centre de Tai Ji Quan de Chenjiagou, entraîneur national, Vice-Président de l'Association et du Centre Directeur de Wushu, Président de l'Association de Tai Ji Quan style Chen de la province de Henan.

Membre du comité technique de l'Association Nationale de Wushu, il est également reconnu par l'État, comme l'un des dix plus grands Maîtres actuels. En 2006, il est reconnu par l'O.N.U.comme meilleur héritier du patrimoine mondial culturel - Tai Ji Quan style Chen.

Il suit, depuis son enfance, l'enseignement de ses oncles, Chen Zhaopi et Chen Zhaokui, grands Maîtres de Tai Ji Quan. Il n'a cessé d'effectuer des recherches pour perfectionner son art, au point de maîtriser totalement cet héritage familial. Il a su le développer et l'enrichir, grâce à ses nombreux ouvrages et DVD, lui donnant ainsi un nouvel essor.

Entre 1974 et 1988, il a plusieurs fois été médaillé d'Or lors de compétitions nationales et internationales. De 1989 à 1996, il fut entraîneur d'une équipe qui participa aux différentes compétitions nationales et internationales. Son groupe remporta également de très nombreuses médailles d'Or en équipe ou en individuel.

Depuis 1972, il enseigne le Tai Ji Quan. Ses nombreux élèves sont répartis dans le monde entier. Il est nommé Président d'honneur et/ou conseiller dans plus de cinquante Fédérations ou Associations de Wushu. Il est Président d'honneur et professeur principal invité pour le Tai Ji au sein de l'institut du Quimétao.

MAÎTRE MA CHANGXUN

Maître MA est né en 1933. De santé fragile dès son plus jeune âge, il eut la chance de rencontrer un médecin qui lui conseilla de pratiquer le TAI JI, sage conseil qu'il s'empressa de suivre. Il bénéficia de l'enseignement de nombreux et nobles professeurs, parmi lesquels Grand Maître LIU Wancang pour le TAI JI style WU et Maître BAO Quanfu pour le QI GONG Taoïste et les Arts de Longévité Taoïstes.

Depuis plus de quarante ans, sa profonde étude l'a amené à trouver l'interrelation entre le TAO, le YI JING, complémentée par la philosophie, la médecine, la mécanique de la force psychologique, les Beaux-arts, etc… Il prouve que le TAI JI équivaut aux Beaux-arts du corps humain.

Sa pratique est très relâchée, calme, naturelle, légère, vive et fluide. Le regarder pratiquer apporte autant de bonheur, de plaisir et de sérénité que d'admirer un beau tableau ou une calligraphie chinoise. Pour la "main collante", il a aussi une caractéristique très spéciale, basée sur l'utilisation de la pensée et non pas de la force, à peine touche-t-il légèrement le partenaire, que celui-ci perd immédiatement l'équilibre. Son Art de la main collante nous permet de mieux comprendre la combinaison de la théorie et de la vraie pratique en nous en révélant l'admirable résultat.

Depuis une trentaine d'années, il a dispensé son enseignement à de nombreux élèves chinois et aussi étrangers. Il est conseiller de l'Association de recherche de la main collante pour la santé, de Pékin, dont il fut le Président. Il représente également la Fédération Wushu de Chine et a reçu à plusieurs reprises les pratiquants de Tai Ji du Japon, des États-Unis, d'Angleterre, de Taïwan, de Nouvelle-Zélande, de France, etc. Ses élèves ont obtenu les meilleurs résultats dans différentes compétitions nationales et internationales.

MAÎTRE ZHANG JINHE

Maître ZHANG Jinhe est né en 1959 à Pékin. Dès sa plus tendre enfance il est passionné par les Arts Martiaux. Il pratique avec différents Maîtres de nombreux styles. Éclectique, il apprend la lutte chinoise, le Shaolin Quan, le Tan Tui, le Xing Yi, le Da Cheng Quan, effectuant, au travers de ses pratiques de combats réels, une forme de recherche appliquée. Sa Voie est celle de la recherche de la réalité profonde et de la quintessence des Arts Martiaux, de celles transmises de génération en génération.

Les expériences de ses Maîtres et les siennes, apportent des réponses à une partie de ses questionnements. Pour lui, la pratique des Arts Martiaux basée sur la force physique n'est pas un Art, la force physique existant en tout un chacun à la naissance.

Sa soif inextinguible, d'apprendre et de comprendre, le mène à des recherches extrêmement instructives. Il se plonge dans une longue quête de vérité, au travers de tous les textes anciens existants sur les Arts Martiaux chinois qu'il étudie avec le plus grand intérêt. L'accumulation de ses lectures et de ses pratiques lui permet de "réaliser" le sens de l'enseignement perdu des anciennes grandes écoles : la connaissance profonde des Arts Martiaux. Son gigantesque travail lui permet de redémontrer l'efficacité, la justesse et la sagesse de ces textes anciens. Tenant compte de sa riche expérience, il a mis au point des techniques de pratique différentes, le Shen Qi Quan (Esprit/Énergie/Boxe).

Plus passionné que jamais, actuellement l'un des meilleurs Maîtres en Chine de cette pratique, il démontre sans conteste, au travers d'elle, l'efficacité des Arts Martiaux selon les anciens, ce qui est très important.

Il est Président de l'Association de Shen Qi Quan de Pékin, Conseiller des Arts Martiaux au sein de l'Institut du Quimétao et Professeur invité. Il a formé beaucoup d'élèves chinois et étrangers.

MAÎTRE WONG TUNKEN

Maître WONG TUN KEN est né en 1945 à Shanghai. A l'âge de 8 ans, il commence l'apprentissage du wu shu. Deux ans plus tard, il entre dans une école privée de wu shu. Là, il suit un entraînement selon la méthode traditionnelle orthodoxe d'enseignement avec les Maîtres Wang Feng Zhang et Feng Xiang Rui. Avec eux, il apprendra : le Cha Quan, le Tang Lang Quan, le Nan Quan, les techniques traditionnelles de combat et les armes courtes et longues.

Quelques annèes plus tard, il devient membre de l'équipe de démonstration de l'école et aide son professeur, alors âgé de 65 ans, à assurer les cours. Pris par une soif de progresser, il rencontre d'autres professeurs qui lui présenteront leurs Maîtres dont Maître Ru Thon Ping qui lui enseigne son enchaînement Wu Song (boxe du prisonnier). Maître Hu Than Ping gagna 5 fois la médaille d'or à partir de 1953 avec cet enchaînement, Maître Cai Long Yun avec eux, il approfondit la théorie du wu shu.

En 1964, à l'âge de 19 ans, il débute les styles internes le Ba Gua Zhang avec Maître Jiang Rong Qiao (1891-1974), qui fut professeur à l'Académie Centrale des Arts Martiaux Chinois de la région Nanjing (école officielle, reconnue par le gouvernement central), son professeur Wang lui présente son oncle de la famille du wu shu Wang Zi Ping (1881 - 1973), avec lui, il améliorera le style Cha Quan en théorie et en combat traditionnel.

De 1970 à 1975, pendant la révolution culturelle, Maître Wong a continué de s'entraîner seul dans des endroits isolés afin d'échanger ses connaissances avec les autres pratiquants du wu shu dans la plus grande discrétion. En 1975, il quitte la Chine et vient s'installer en France.

En 1986, "une bande de copains" et pratiquants font la connaissance de Maître Wong au parc du Luxembourg à Paris. Après un "Kung-Fu, connais pas", répondant à une demande persistante du groupe. Maître Wong décide enfin de leur enseigner son art.

GROUPE DE CONSEILLERS

Dr LIN Peizheng, Vice-Directeur de l'Université de la M.T.C. de Guangzhou, membre du Conseil de l'Association de Médecine Traditionnelle Chinoise de Guangdong, professeur de Faculté à l'Université de M.T.C. de Guangzhou.

Maître HUANG Senli, Président honoraire de l'Association de Shaolin Qi Gong de Guangzhou.

Maître MA Changxun, né en 1933 à Beijing, expert de Tai Ji Quan et Art de Longévité Taoïste. Président du Club de Recherche des Mains Collantes de TAI JI Traditionnel pour la Santé à Beijing.

Maître ZHANG Jinhe, professeur expert de Shen Qi Quan, Président de l'Association de Shen Qi Quan à Beijing.

Maître ZHANG Dongwu, directeur adjoint et professeur principal du Centre de Tai Ji Quan de Chenjiagou à Zhengzhou.

GROUPE DE PROFESSEURS

Me JIAN Liujun, fondateur de l'École du Quimétao.

Me WONG Tunken, 8e dan en arts martiaux chinois, professeur de Qi Gong, Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang, Tang Lang Quan, Xin Yi, Chang Quan, peinture et calligraphie chinoise.

M. SMITH Philip, professeur de Tai Ji Quan, Da Cheng Quan, diplômé de l'Institut du Quimétao.

M. MAI Jean-Claude, professeur de Qi Gong, Tai Ji Quan, diplômé de l'Institut du Quimétao.

Mme QIAN Wei, professeur de Qi Gong, Tai Ji Quan, diplômée de l'Institut du Quimétao.

M. ZHANG Li, professeur de la Médecine Traditionnelle Chinoise, diplômé de l'U.M.T.C. de Ganshu en Chine et Faculté de Médecine de l'Université Paris 6.

QI GONG

Le Qi Gong, vieux de plus de 5 000 ans, prend sa source dans le concept philosophique de la tradition chinoise et de la M.T.C.

Le Qi (ou Tchi) est le souffle vital à l'origine du monde. Chaque élément de l'univers résulte de mouvements variables du Qi. L'homme est un fruit de la Nature, si le Qi est à l'origine de l'être humain, il est également indispensable à sa survie. Le Qi Gong, véritable art de vivre, apprend à cultiver le « DAO » ou vertu, à trouver la vérité de la vie et à contrôler les émotions en supprimant affolement, inquiétude et stress excessif.

Différentes méthodes permettent de développer le souffle interne (Qi) et de le faire circuler librement dans les méridiens d'acupuncture. Le Qi Gong tonifie l'organisme en lui apportant une nouvelle énergie, facilite la circulation du sang dans le corps et équilibre le Yin et le Yang. Il peut donc prévenir, voire guérir les maladies, renforcer les capacités fonctionnelles du cerveau, augmenter l'efficacité du travail, préserver la jeunesse et accroître la longévité.

Il permet aussi de se prémunir et de se défendre contre toute agression. Certaines techniques permettent également de transmettre une énergie de guérison à un malade. Cette méthode est particulièrement recommandée au corps médical et paramédical.

Le Qi Gong Quimétao réalise une synthèse des techniques médicales et martiales, intégrées sous forme statique et dynamique.

L'Institut du Quimétao propose l'enseignement du Qi Gong sous forme de cours réguliers, stages ponctuels, formation professionnelle ainsi que des stages de perfectionnement après la formation. Des stages d'études en Chine sont également organisés régulièrement.

PORTES OUVERTES AU QUIMÉTAO

Pour faire connaître de formidables arts millénaires chinois enseignés au sein de l'Institut : le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Shen Qi Quan (Da Cheng Quan), le Xing Yi, le Ba Gua, le Chang Quan, le Tang Lang Quan et la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Quimétao organise une soirée et une journée « portes ouvertes » qui vous permettront de découvrir un monde nouveau.

L'observation vaut mieux qu'un long discours, l'expérience directe vaut mieux que l'observation.

Programmes :

- Qu'est-ce que le Qi Gong et les arts martiaux chinois internes et externes ?
- Les principes de la pratique.
- Leurs effets et leurs avantages.
- Les démonstrations et cours d'essais.

Date **:**

Le 11 Septembre 2009 de 18h30 à 21h00 : Présentation et démonstration.

Le 12 Septembre 2009 de 14h00 à 19h00 : Possibilité de pratiquer avec les maîtres du Quimétao (Tai Ji, Qi Gong, Shen Qi Quan, Xing Yi, Ba Gua).

lieu : Quimétao, 57, Avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté

COURS RÉGULIERS

L'enseignement est dispensé en petits groupes, sous forme de cours hebdomadaires. Les cours se déroulent du 7 septembre 2008 au 25 juin 2010 au Quimétao.

Tous les Lundis, 12 h 30-13 h 45 (sauf les 21,28/12/09, 5,/4/10, 19 et 26/04/10) ;

Tous les Mardis, 10h15-11h30 et/ou 18h30-19H55 (sauf les 22,29/12/09, 20 et 27/04/10) ;

Tous les Mercredi, 18h30-19h55 et/ou 20h05-21h30 (sauf les 23,30/12/09, 21,28/04/10)

Tous les Jeudis, 12h30-13h45 et/ou 20h05-21h30 (sauf les 24,31/12/09, 22 et 29/04/10, 13/5/10)

Tous les Vendredis, 20h05-21h30 (sauf les les 25/12/09, 1er/1/10, 23 et 30/04/10).

FORMATION PROFESSIONNELLE DE QI GONG

son objet est de former de véritables professeurs de Qi Gong qui ont acquis et maîtrisent parfaitement :

• les bases théoriques du Qi Gong,

• les connaissances et applications cliniques du Qi Gong (Fa Gong), c'est-à-dire une aptitude à la fois dans la pratique, l'étude et l'enseignement du Qi Gong.

À l'issue de la formation, les étudiants devront satisfaire aux critères suivants :

• maîtriser la théorie, les méthodes et techniques fondamentales du Qi Gong,

• avoir acquis des capacités autonomes et un esprit indépendant,

• posséder de réelles aptitudes dans le domaine du Qi Gong (pratique, enseignement et soins),

• pouvoir enseigner des pratiques de Qi Gong en fonction de chaque individu,

• par ailleurs, ils devront connaître les caractéristiques principales des différentes écoles de Qi Gong et certaines de leurs méthodes.

Déroulement des études

La formation comporte les 3 premiers niveaux du Qi Gong Quimétao, répartis sur 2 ans.Les études se déroulent en cinq séminaires par an, dont quatre séminaires de 3 jours et un stage d'été de 5 jours.

Pour ceux ou celles qui voudront approfondir de leurs connaissances au delà de cette formation professionnelle, des stages de perfectionnement correspondant à d'autres niveaux du Qi Gong. Quimétao vous seront proposés.

Contrôle et Diplôme

Chaque année sera sanctionnée par deux épreuves, théorique et pratique, présidées par les experts du Quimétao, ainsi que par des experts extérieurs a l'école.

À la fin de la formation, les étudiants devront passer un examen de connaissances générales et présenter un mémoire sur un thème à préciser.

Chaque année un certificat correspondant aux différents niveaux du Qi Gong Quimétao sera délivré à l'issue des contrôles de connaissances. À l'issue de la formation, la réussite à ces études sera ratifiée, par un diplôme du Quimétao, signé par le Maître JIAN.

Dates et Lieu :

Quimétao , programme détaillé sur demande. Voir P. 45

PASSAGE DE GRADE(S) CHINOIS EN QI GONG

Le Qi Gong se développe de plus en plus dans le monde entier. Afin d'assurer la qualité d'enseignement dans la bonne direction, le gouvernement Chinois a donné pouvoir à l'Administration Générale des Sports de Chine (équivalent au Ministère de la Jeunesse et des Sports en France), qui elle-même a délégué au Centre Administratif de Qi Gong pour la Santé, le soin d'organiser des passages de grade(s) en Qi Gong. Depuis deux ans, ce système de grades « DUAN » s'est donc développé dans différents pays.

En France, à l'occasion de la session d'automne, l'Institut du QUIMETAO organise sous la direction du Centre Administratif de Qi Gong Chinois un passage de grade, pour répondre à la demande des pratiquants français.

Les formes qui doivent être présentées sont obligatoirement l'une (ou plus) des quatre formes officielles mises au point par l'Association Nationale Chinoise du Qi Gong pour la Santé, à savoir :

- Ba Duan Jin (8 pièces de Brocart)
- Wu Qin Xi (5 animaux)
- Liu Zi Jue (6 sons thérapeutiques)
- Yi Jin Jing (renforcement des tendons)

Les autres formes non officielles, c'est-à-dire issues d'autres écoles, ne sont pas prises en compte.

Deux stages de préparation aux formes officielles sont organisés :

Yi Jin Jing – Renforcement des tendons

Wu Qin Xi – 5 animaux

Date et lieu :

Voir le tableau des stages, page 46.

STAGES DE QI GONG

QI GONG MEDICAL TAOÏSTE

Les techniques taoïstes médicales sont toujours restées secrètes et mystiques. Elles permettent d'améliorer la santé du pratiquant et éventuellement la santé des autres. Avoir l'occasion de les pratiquer avec le Grand Maître LI Zhiyi est une grande chance et les stages organisés en Chine ont été très appréciés par nos éléves.

Afin de promouvoir et d'approfondir l'enseignement dispensé par Maître LI, l'Institut du Quimetao organise des stages assurés par Maître JIAN Liujun dont le contenu sera le suivant :

1. Apprentissage et/ou révision des techniques pour améliorer la santé selon le niveau du stagiaire.

2. Révision des techniques enseignées par Maître LI, afin d'expliquer plus précisément certains points concernant la pratique et ses applications pour soigner : comment utiliser les « pièces de bois divinatoire », comment faire les dessins secrets, quels sont les mantras à apprendre par coeur, les règles à respecter, ce à quoi il faut faire attention, etc...

3. Préparation à l'initiation en Chine avec Maître LI, niveaux débutant ou perfectionnement. Cette préparation s'adresse à ceux qui ont envie d'en savoir plus et souhaitent participer aux stages assurés par Maitre LI en Chine.

4. Possibilité d'initiation aux techniques diverses par le Maître JIAN.

Pour des raisons logistiques et matérielles, merci de bien vouloir réserver par avance votre participation à ces stages.

Date et lieu : 3 stages auront lieu. Voir le tableau des stages, page 46.

QI GONG POUR LA SANTÉ

(YI JIN JING ET WU QIN XI – VERSION OFFICIELLE)

Les techniques « Ba Duan Jing » (Huit pièces de Brocart), « Wu Qin Xi » (Cinq animaux), « Yi Jin Jing » (Renouvellement des tendons) et « Liu Zi Jue » (Six sons thérapeutiques) sont des techniques traditionnelles millénaires du Qi Gong. Elles sont appréciées par le peuple chinois et pratiquées depuis fort longtemps.

Ce sont des techniques faciles à apprendre et à mémoriser. Elles permettent d'améliorer les fonctions des organes, d'assouplir les articulations, de calmer le système nerveux et de renforcer les muscles.

En raison d'une longue histoire, il existe différentes écoles et différentes manières de pratiquer. Pour faciliter l'enseignement et le développement du Qi Gong, le gouvernement chinois a demandé à l'association nationale du Qi Gong de Chine composée de plus de 200 experts, en collaboration avec plusieurs universités, de créer une nouvelle version de ces techniques. Cette nouvelle version officielle est basée sur les formes traditionnelles de différentes écoles, et a regroupé les avantages de chacune d'elles.

Les caractéristiques de cette nouvelle version sont plus faciles à apprendre. Toutefois bien que facile à apprendre, elle continue d'être très riche. Une pratique régulière est toutefois vivement recommandée. La pratique de ces techniques est adaptée à tous et ce, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Elles conviennent aussi bien aux personnes qui démarrent le Qi Gong qu'aux personnes qui le pratiquent déjà de manière régulière.

Pour présenter cette nouvelle version aux pratiquants français, l'INSTITUT DU QUIMETAO a organisé des stages exceptionnels. Ces stages seront assurés par des experts de l'Association Nationale de Qi Gong de CHINE.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

QI GONG CONTRE LES DOULEURS

C'est un syndrome handicapant dont souffrent des milliers de personnes. Ses causes sont multiples : stress, accidents, hypertrophie ou déplacement de vertèbres, douleurs post-partum etc.

D'après la Médecine Traditionnelle Chinoise, la douleur est due au blocage des énergies et du sang.

En Occident, le traitement habituel est surtout constitué d'anti-inflammatoires et d'antalgiques dont les effets secondaires sont parfois importants. Souvent même, une intervention chirurgicale est préconisée, sans préjuger de difficultés postopératoires éventuelles.

Par des mouvements simples, le Qi Gong permet de favoriser la circulation des énergies et du sang dans les méridiens, ce qui soulage la douleur, voire l'élimine. Après le stage, quelques minutes de pratique quotidienne permettent de retrouver une bonne forme.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

QI GONG PERFECTIONNEMENT

Après quelques années de pratique, vous avez déjà accumulé une certaine expérience sur le Qi Gong. Mais, comme le dit un proverbe chinois : « au delà des montagnes, il existe encore d'autre montagnes, au delà du ciel, il y a encore du ciel ». La pratique du Qi Gong est sans fin. On peut toujours être mieux, mais on ne peut pas être le meilleur.

On ne sait pas ce qu'on ne connaît pas. Plus on pratique, plus on sait qu'on n'en connaît pas assez. Maître JIAN propose donc des stages aux élèves ayant déjà acquis un certain niveau en Qi Gong et qui souhaitent aller plus loin. Le but est d'augmenter son propre niveau en tant que pratiquant et en tant qu'enseignant, et d'accroître l'efficacité des soins.

Pour garantir la qualité de l'enseignement de ces techniques subtiles, les places de chaque stage sont limitées à 10 personnes. Les débutants n'y ont pas accès.

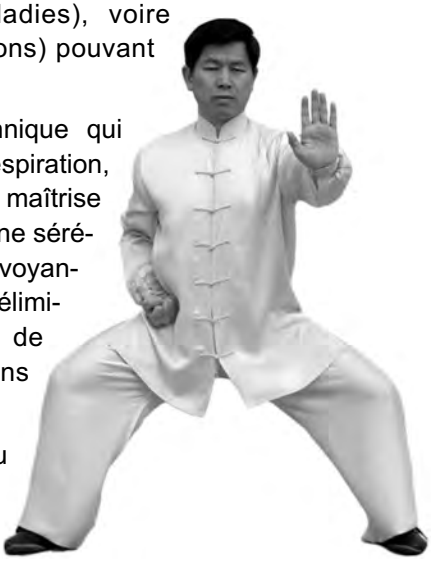
PROGRAMME :

1. Les Mille Mains Sacrées (Niveau IV),
2. Comment améliorer le niveau de pratique pour soi-même?
3. Comment améliorer la qualité des cours ?
4. Comment augmenter la qualité des soins ?
5. Corrections individuelles selon les différents problèmes de chacun.
6. Répondre aux questions sur problèmes rencontrés.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

RELAXATION EN PROFONDEUR

Le stress est très répandu en Europe, résultant des conditions d'une vie dont le rythme et la pression se révèlent de plus en plus difficiles à gérer. Or, si l'on ne parvient pas à le maîtriser, les conséquences peuvent en être graves : résistance moindre aux agressions biologiques (maladies), voire mentales (nervosité, dépressions) pouvant mener jusqu'au suicide.



Le Qi Gong est une technique qui prend en compte à la fois la respiration, les mouvements, la posture, la maîtrise de l'esprit. On parvient ainsi à une sérénité qui, en augmentant la clairvoyance du pratiquant, lui permet d'éliminer les facteurs négatifs, et de mieux supporter les pressions quotidiennes.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

PRATIQUER LE YI JIN XI SUI JING AVEC MAÎTRE WONG TUNKEN

Le « Yi Jin Xi Sui Jing », datant des époques Ming (1368-1644), signifie « Purification de la Moelle ». Il se caractérise par des mouvements lents qui étendent au maximum le corps et les membres, des respirations profondes, des visualisations qui font circuler l'énergie dans le corps, les méridiens et les os.

La pratique de cette technique permet non seulement de renforcer les muscles, les ligaments et les os, mais elle permet également de purifier la moelle, d'où l'origine de son nom. Elle exerce une influence réelle sur la prévention et l'amélioration de maladies chroniques telles que neurasthénie, gastrite aiguë ou chronique, maladie du système respiratoire ou cardiovasculaire, faiblesse des reins, pathologie des vertèbres, arthrose, impuissance, etc. Il est conseillé de le pratiquer après avoir assimilé le « Yi Jin Jing ». Une pratique régulière permet d'obtenir de bons résultats.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

HUIT PIÈCES DE BROCART

Les Huit pièces de Brocart sont des techniques traditionnelles de Qi Gong qui datent déjà de plus de huit cents ans. Elles sont appréciées par le peuple chinois, c'est pourquoi elles se sont transmises de génération en génération et sont toujours, de nos jours, pratiquées par de nombreuses personnes.

La pratique de ces techniques demande une respiration abdominale calme, une vitesse lente et uniforme. Les muscles doivent être relâchés, les mouvements lents et remplis de force. Elle permet d'améliorer les fonctions des organes, d'assouplir les articulations, de calmer le système nerveux et de renforcer les muscles.

Les enchaînements sont simples à apprendre et à pratiquer, ne prennent pas beaucoup de temps. Ils sont donc adaptés à tous et à tout âge, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Ils conviennent aussi bien pour les gens qui démarrent le Qi Gong que pour les gens qui le connaissent déjà.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

COMBATTRE LE CANCER PAR LE QI GONG

Depuis une trentaine d'années déjà, le Qi Gong est utilisé en Chine pour aider à vaincre le cancer. De nombreux rapports d'instituts de recherche et des comptes rendus de presse en font état.

D'après ces informations, le QG est appliqué soit comme technique complémentaire afin d'aider le malade à mieux supporter les effets secondaires de thérapies lourdes, telles que la cobaltothérapie, la chimiothérapie, etc., soit pour prévenir une récidive après une rémission, soit encore comme soin palliatif.

En Chine, dans tous les parcs publics existent des espaces pour les cancéreux, qui pratiquent soit seuls, soit avec l'aide d'un professeur. Ainsi, ils participent eux-mêmes à leur traitement, avec des résultats très prometteurs, allant parfois jusqu'au « miracle ».

Cette technique a déjà commencé en Europe. Elle donne des résultats très encourageants.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

STAGE INTENSIF DE QI GONG MEDICAL EN CHINE

Les techniques taoïstes médicales sont toujours restées secrètes et mystiques. Leur transmission nécessite une certaine initiation. Les stages assurés par le Grand Maître LI Zhiyi connaissent un succès toujours grandissant. Afin de répondre à la demande de nos élèves déjà ou pas encore initiés par Maître LI, l'Institut du Quimetao organise régulièrement des stages intensifs sur le thème des techniques taoïstes médicales secrètes.

PROGRAMME :

Pendant 6 jours de stage, au moins 5 heures de pratique par jour.

1. L'initiation au niveau débutant ou au niveau perfectionnement. Selon votre niveau de pratique, vous pouvez choisir les techniques qui vous intéressent.

2. Explications des fonctions et des applications des techniques enseignées : comment les utiliser et comment les pratiquer.

Le programme de ces stages sera intensif, et s'adresse donc à des personnes principalement orientées sur la pratique.

Trajet : Paris – Shanghai – Zhangjiajie – Shanghai - Paris

Date : Voir le tableau des stages, page 46.

QI GONG POUR LES YEUX

Les yeux sont la fenêtre de l'âme et reflètent l'esprit. Ils sont liés à tous les organes, notamment au foie. Une énergie suffisante dans ces organes permet d'assurer un fonctionnement correct des yeux. Mais une insuffisance d'énergie ou un excès d'énergie perverse provoque des problèmes oculaires. Au moment où survient un problème des yeux, comme la myopie, la fatigue des yeux, la baisse de la vue, du point de vue de la M.T.C., c'est toujours un ou plusieurs des 5 organes qui sont la source du problème, mais pas seulement les yeux.

Grâce à la pratique sur la concentration et la visualisation, le Qi Gong pour les yeux permet de renforcer l'énergie des organes et rééquilibrer leurs énergies Yin-Yang, faire parvenir l'énergie des organes jusqu'aux yeux selon les méridiens, donc améliorer la capacité visuelle. La technique est simple, facile à apprendre. Non seulement utilisée pour le soin, elle peut l'être également comme une méthode de prévention.

Le foie correspond au printemps. C'est la saison où on doit pratiquer intensivement afin de profiter des effets au maximum. Pour cela, l'Institut du Quimétao organise un stage dont vous trouvrez les précisions ci-après :

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

TAI JI QI GONG

La technique de TAIJI - QI GONG est une synthèse de ces deux disciplines puisqu'elle s'inspire des mouvements du Taijiquan, et des principes respiratoires et visualisations du Qi Gong.

Elle fait travailler les articulations, les muscles et les organes, afin de rendre les articulations et les muscles plus souples et résistants, et de renforcer les fonctions de l'organisme. Elle permet à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang. Elle exer-

ce donc une influence probante sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé, surtout pour les malaises comme hypertension, nervosité, stress, mal au dos, bronchite chronique, arthroses, neurasthénie, vertige, maux de tête… Sa principale caractéristique est d'avoir des mouvements aisés, amples et harmonieux. La concentration et la visualisation sont simples donc facilement assimilables. Bien qu'il s'agisse d'une technique dynamique, elle parvient à synchroniser les mouvements, la respiration et l'esprit.

Elle est particulièrement efficace comme traitement complémentaire des maladies chroniques. On peut soit pratiquer l'ensemble des enchaînements, soit sélectionner certains mouvements. C'est une technique douce, lente et facile à pratiquer et mémoriser. Elle est adaptée à tout le monde, notamment pour les personnes un peu plus fragiles au niveau de leur santé physique.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

QI GONG DE L'OIE SAUVAGE AVEC MAÎTRE WONG TUNKEN

La technique de l¹Oie Sauvage est un ensemble de plusieurs techniques de l'école taoïste Kun Lun. Pratiquée secrètement depuis de longues années dans l¹école de Kun Lun, elle est depuis une vingtaine d¹années, largement diffusée et pratiquée par des millions de Chinois.

Cette technique s'inspire des mouvements de l'oie sauvage, associés à des principes de Qi Gong. Cette gestuelle est une synthèse de mouvements lents et rapides, souples et énergiques, amples et harmonieux. Elle synchronise le statique et le dynamique, éveillant rapidement des sensations d¹énergie et favorisant la circulation du sang. Cette technique apporte des résultats réels dans les cas de maladies chroniques, et une amélioration tangible à l¹état physique des intellectuels astreints à un emploi statique.

Elle fait travailler les articulations, les muscles et les organes, afin de rendre les articulations et les muscles plus souples et résistants, et de renforcer les fonctions de l'organisme. Elle permet à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang. Elle exerce donc une influence probante sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé, surtout pour les malaises comme hypertension, nervosité, stress, mal au dos, bronchite chronique, arthrose, neurasthénie, vertige, maux de tête…

C'est une technique douce, lente et facile à pratiquer et mémoriser. Elle est adaptée à tout le monde, notamment pour les gens qui sont un peu moins forts au niveau de leur santé physique.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG

La source du Qi Gong se trouve dans la Médecine Traditionnelle Chinoise qui a plus de 5000 ans d'histoire.

Les méthodes de Qi Gong permettent de développer le souffle interne (Qi) et de le faire circuler librement dans les méridiens d'acupuncture. Cela permet de maîtriser l'esprit et de renforcer le système immunitaire. Cela joue donc un rôle essentiel pour la santé.

De même, le Qi Gong permet de développer le "Dao" ou vertu, qualité essentielle pour un équilibre émotionnel et psychique.

L'Institut du Quimétao vous propose un stage de Qi Gong qui vous permet d'assimiler l'enseignement et les initiations du Dr JIAN Liujun, médecin traditionnel chinois, dépositaire des techniques du temple de SHAOLIN (haut lieu des méthodes secrètes).

PROGRAMME DU STAGE :

• LES 6 SONS THERAPEUTIQUES : Gestuelle du corps associée à un son particulier pour chacun des organes principaux. Cette méthode stimule la purification des organes.

• BING QI PAI FANG FA : Disperser les énergies perverses

Méthode d'allégement de stress physique et psychique.

• WU QIN XI : Les cinq animaux. Cette méthode s'inspire des mouvements de 5 animaux : le tigre, le cerf, l'ours, la grue et le singe. Par l'imitation de ces animaux, le pratiquant stimule son énergie et sa vitalité.

• TECHNIQUE SPONTANEE DES 5 ANIMAUX : Cette méthode permet, par des gestes spontanés, de libérer l'énergie interne.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

HUI GONG
(Qi Gong pour améliorer les fonctions du cerveau)

« Hui Gong », signifie technique de l'intelligence. Elle permet d'améliorer les fonctions du cerveau, de retarder sa défaillance chez les personnes âgées, comme perte de mémoire, vertiges, manque de vitalité… Pour les jeunes et les enfants, elle permet de développer la concentration et d'amplifier les fonctions du cerveau en obtenant une meilleure mémoire, des idées claires, et un travail du cerveau plus organisé et plus efficace, finalement d'améliorer l'intelligence.

Par ailleurs, elle permet de capter l'énergie de l'univers qui améliore la santé du pratiquant, d'harmoniser la relation entre l'univers et l'être humain. Elle peut apporter aussi des bénéfices pour les maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, les lombalgies, la faiblesse des jambes, le diabète, les problèmes respiratoires tels que bronchite chronique, emphysème pulmonaire, angines de poitrine, etc.

La technique est simple à apprendre et à pratiquer, les sensations du Qi apparaissent rapidement, elle est efficace et sans aucun effet secondaire. Elle s'adapte à tous et à tout âge. Elle convient aussi bien aux débutants qu'aux anciens pratiquants de Qi Gong.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

TAI JI QUAN

Le **Tai Ji Quan** est originaire de Chenjiagou, petit village du district de Wenxian (province de Henan, Chine).

Il a été conçu par Maître Chen Wangting (1 600-1 680), célèbre maître d'Arts Martiaux. En cette époque trouble, afin de protéger sa famille, il créa, en s'inspirant des enseignements de base de la philosophie et de la médecine chinoises tels que le Yin et le Yang, la théorie des méridiens, le Dao Yin (Qi Gong) une discipline nouvelle qui allie harmonieusement le Yin et le Yang, la souplesse et la force, le Tai Ji Quan.

Contrairement à l'opinion généralement répandue, le Tai Ji Quan n'est pas une simple gymnastique mais un véritable Art Martial et surtout un authentique art de vivre.

Durant tout le processus de la pratique, les forces Yin et Yang et les forces réelles et simulées s'affrontent. L'impression d'harmonie qui frappe l'observateur est provoquée par l'opposition des mouvements, opposition d'ailleurs simultanée. Ainsi un geste rapide se conjugue avec une action lente ; de même un mouvement brusque avec un geste doux etc. Ceci est la vision extérieure donnée par le Tai Ji Quan originel (celui qui est enseigné au Quimétao).

Mais en fait, c'est l'esprit qui concentre les forces intérieures, leur permettant de contrôler les mouvements, toutes les parties du corps étant liées ; car tout mouvement, grâce à la force interne, met le corps entier en action.

C'est dire que dans la pratique du Tai Ji Quan, il faut utiliser son esprit, son énergie et non sa force physique. Cette combinaison parfaite de mouvements et de sérénité, du Yin et du Yang, permet à la fois de calmer l'esprit et de renforcer l'organisme.

En avril 1994, l'Institut du Quimétao est devenu, en Europe, l'unique représentant officiel du Centre de Tai Ji Quan de Chenjiagou en Chine. C'est dans le but de promouvoir cet art que sont proposés des cours réguliers. Une formation professionnelle est assurée par Me JIAN, ou les professeurs du Centre et du Quimétao ; des stages en France ou en Chine sont assurés par des maîtres chinois de très haut niveau.

Cours Réguliers

Des cours réguliers sont dispensés au sein de l'Institut, suivant un programme d'évolution bien défini, enchaînement avec ou sans armes, techniques des "Mains collantes". Les cours se déroulent du 7 septembre 2009 au 25 juin 2010 au 57 av du Maine, 75014 Paris.

Tai Ji Style Chen : *Débutant* :

Tous les Jeudis 18 h 30-19 h 55 (sauf les 24 et 31/12/09, 13/5/10, 22 et 29/04/10) ;

Tai Ji Style Chen *niveau mixte :*
(***Perfectionnement de l'enchaînement et Mains collantes) *:***

Tous les Mardis, 20h05-21h30 (sauf les 22 et 29/12/09, 20 et 27/04/10).

Tous les Mercredis, 18h30-19h55 (sauf les 23 et 30/12/09, 21 et 28/04/10).

Tai Ji Style Wu :

Tous les Mardis, 10h15-11h30 (sauf les 22 et 29/12/09, 20 et 27/04/10).

***Tui Shou – Mains Collantes**

Tui Shou est l'une des composantes essentielles de la pratique du Tai Ji Quan. Il s'agit d'une pratique entre deux partenaires qui exprime véritablement l'expérience de l'art martial interne. Cet exercice qui exige de pratiquer sans la force, développe et révèle la sensibilité et l'écoute de l'énergie interne. Il ouvre, en même temps, à la compréhension de la détente et de la justesse du geste. Lorsque la pratique de Tui Shou est bien intégrée, il est alors possible de réali-

ser ce qu'est la transformation des énergies dans l'art de Tai Ji.

L'arbre (Zhan Zhuang), l'enchaînement et la main collante (Tui Shou) sont trois parties qui font l'ensemble du Tai Ji Quan. Le Zhan Zhuang permet de renforcer l'énergie interne et bien relâcher. L'enchaînement permet d'assouplir les tendons, les muscles et d'assouplir les articulations, afin d'enlever les mauvaises habitudes qu'on a depuis l'enfance. La main collante, à travers la pratique avec un partenaire, nous permet de tester si nous avons vraiment bien relâché ou non, ça nous permet de comprendre l'enchaînement et ses applications. On peut dire que si on ne pratique pas la main collante, il est impossible d'assimiler vraiment le Tai Ji Quan.

Formation Professionnelle de Tai Ji Quan

Afin de former des professeurs de Tai Ji Quan compétents et d'un niveau supérieur, l'Institut du Quimétao propose une formation spécialement conçue et adaptée à cet effet. Le but de cette formation est de former de véritables professeurs de Tai Ji Quan possédant et maîtrisant parfaitement un certain nombre de techniques et ayant une très bonne pratique.

La formation s'articule autour des points suivants :

• connaissances théoriques de base du Tai Ji Quan, c'est-à-dire comprendre parfaitement les principes, les caractéristiques du Tai Ji Quan, comment le pratiquer et progresser même après la formation,

• les connaissances et applications médicales et martiales du Tai Ji Quan, incluant une maîtrise complète tant de la pratique que de l'enseignement,

• maîtriser la théorie, les principes, les enchaînements de base de Tai Ji Quan et les méthodes de "la main collante",

• acquérir des capacités d'autonomie et un esprit indépendant,

• posséder de réelles aptitudes dans le domaine du Tai Ji,

• pouvoir enseigner des pratiques de Tai Ji Quan adaptées à chacun de leurs futurs élèves.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION ET DIPLÔME

Se déroulant sur 5 séminaires de 3 jours par an durant 2 ans.

Chaque année, les élèves devront passer des épreuves de pratique, sanctionnées par un certificat.

À la fin de la formation, les élèves devront passer un examen composé d'une partie théorique sous forme d'un oral et d'une partie pratique devant un jury d'experts du Quimétao et/ou de Maîtres de Chine. La réussite à cet examen est ratifiée par un diplôme de l'Institut du Quimétao.

Dates et Lieu : à Paris, programme détaillé sur demande. Voir P. 45.

STAGES DE TAI JI QUAN

STAGE DE L'ÉPÉE DU TAI JI AVEC MAÎTRE WONG TUNKEN

L'épée du Tai Ji style Chen, en tant que technique du Tai Ji Quan style Chen, depuis des centaines d'années, s'est largement transmise à Chenjiagou de génération en génération. C'est donc un des plus anciens enchaînements du Tai Ji Quan avec les armes. Il comprend en tout 49 mouvements qui sont judicieusement répartis, étroitement liés les uns aux autres et caractérisés par une remarquable netteté dans leurs manœuvres techniques que l'on peut résumer par ces mots : piquer, fendre, soulever, accrocher, effleurer, essuyer, soutenir, parer, balayer, intercepter, plonger, pousser, transformer, etc.

L'épée du Tai Ji style Chen est d'autant plus appréciée qu'elle se perfectionne dans son art de combat qui se concrétise par son excellente fluidité, ses mystérieux changements, son ingéniosité insaisissable et sa gracieuse beauté. Un proverbe dit : « Jouer du sabre comme un tigre redoutable et jouer de l'épée comme un dragon gracieux ». Dans l'exercice de l'art de l'épée, tout comme dans l'apprentissage du Tai Ji Quan, il faut veiller à ce que les mouvements soient légers comme les nuages, fluides comme le ruisseau, soutenus sans discontinuer, simples et vigoureux, changeants et imprévisibles. L'exercice à l'épée peut non seulement améliorer la santé, mais encore détendre l'esprit et réjouir le cœur.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

STAGE DE SABRE DU TAI JI AVEC MAÎTRE WONG TUNKEN

L'enchaînement du sabre de Tai Ji Quan style Chen est court, mais regroupe l'essentiel. L'application de chaque mouvement équivaut à un combat réel. Ces treize techniques comme rouler, fermer, piquer, parer, fendre, couper, faire un revers, enrouler, secouer brutalement, soutenir, soulever ; manifestent les caractéristiques du Tai Ji Quan style Chen que sont l'harmonisation du Yin et du Yang, le déplacement rapide accompagné de sauts, le relâchement, la vivacité, l'explosion de la force, les mouvements en spirale ainsi que col-

ler et suivre, esquiver la force de l'adversaire vers le vide.

La pratique du sabre doit donner l'impression d'être un tigre redoutable au combat et dont la puissance est capable de fendre les montagnes.

Tous les mouvements doivent répondre aux critères du Tai Ji Quan. La synchronisation du corps, du sabre et des mains est primordiale. Lors de l'enchaînement à mains nues, on obtient une base solide qui permet d'exploser la force jusqu'aux extrémités du corps. Quand le pratiquant est calme, l'énergie revient au Dan Tian. L'acquisition de cette base est indispensable pour la pratique du sabre. Une fois que l'on connaît parfaitement l'enchaînement du sabre, on doit atteindre un niveau tel, que le corps fait mouvoir le sabre et le sabre dirige le corps. Systématiquement, il faut utiliser la hanche comme moteur du mouvement. Ainsi quel que soit le mouvement effectué, il devient très puissant.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

STAGES DU TUI SHOU AVEC MAÎTRE WONG TUNKEN

Tui Shou est l'une des composantes essentielles de la pratique du Tai Ji Quan. Il s'agit d'une pratique entre deux partenaires qui exprime véritablement l'expérience de l'art martial interne. Cet exercice qui exige de pratiquer sans la force, développe et révèle la sensibilité et l'écoute de l'énergie interne. Il ouvre, en même temps, à la compréhension de la détente et de la justesse du geste. Lorsque la pratique de Tui Shou est bien intégrée, il est alors possible de réaliser ce qu'est la transformation des énergies dans l'art de Tai Ji.

Maître WONG Tunken, 8ème dan en arts martiaux chinois, a beaucoup d'expérience de Tui Shou, comme enseignant, et a déjà formé de nombreux élèves en France.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

SHEN QI QUAN

Le **Shen Qi Quan** signifie “Esprit, Énergie, Boxe”

Mis au point par un expert en Arts Martiaux Chinois, Maître ZHANG Jinhe, il est basé sur la connaissance traditionnelle des Arts Martiaux Chinois, transmise de génération en génération, les expériences de ses professeurs ainsi que sur sa riche expérience des combats réels. Cette technique est le fruit d’une longue étude personnelle.

Les caractéristiques de cet Art sont diverses. Il faut veiller à entraîner l’Esprit et la pensée. Ceci est très important dans la pratique et se réalise à travers le relâchement de tout le corps, favorisant ainsi la circulation de l’Énergie et du Sang, ce qui permet d’améliorer la souplesse du corps, d’augmenter sa sensibilité ainsi que les réflexes du pratiquant. La force physique n’est nullement admirable dans cet Art, c’est une force acquise durant la vie. Par ailleurs, son utilisation est fortement déconseillée car elle va à l’encontre du résultat. Elle nuit au combat et à la santé.

Il faut, à travers une pratique de différentes techniques, éliminer nos mauvaises habitudes pour que le corps obtienne une force “**ZHENG LI**” (force antagoniste) qui existe partout mais dont nous ne sommes pas conscients. Sa pratique ne nécessite pas d’enchaînement.

Il prend pour base la technique de l’arbre, la technique du test de force, le déplacement, la main collante, l’explosion de force, pour arriver à la combinaison de ces techniques. Petit à petit, on constate l’amélioration des conditions physiques, l'augmentation de la capacité de réaction pour en arriver à l’entraînement au combat réel.

La pratique prend le Shen (l’Esprit) comme guide, l’Énergie comme la ligne à suivre. L’entraînement de l’Esprit et de la Pensée favorisent la libre circulation de l’Énergie et du Sang dans le corps ce qui permet de calmer le cœur et l’esprit et d’augmenter la force de l’Esprit, renforcer l’organisme et le corps afin d’améliorer ses défenses contre les Énergies perverses (système immunitaire) et augmenter la capacité de récupération du corps

face aux agressions extérieures, augmenter le niveau de maîtrise des Arts Martiaux, car sans une bonne santé, impossible de combattre.

Dans le combat, le Shen Qi Quan demande de synchroniser la souplesse et l'énergétique, vaincre la force par la souplesse. Ces façons de combattre sont à l'opposé de nos réactions habituelles, mais si on pratique intensément cette technique, l'efficacité en est extraordinaire. Ses fonctions sont efficaces pour la santé, le combat et sont très appréciées par les pratiquants chinois et occidentaux.

Cours Réguliers

Les cours se déroulent du 7 septembre 2009 au 25 juin 2010 au 57, avenue du Maine 75014 Paris.

Niveau mixte (**Arbre, test de la force, déplacement, mains collantes…**) : Tous les Lundis 20h05-21h30 (sauf les 21 et 28/12/09, 5/4/10, 19 et 26/04/10).

Niveau avancé (**Perfectionnement et applications**) **:** Tous les Vendredis 18h30-19h55 (sauf les 25/12/09, 1er/1/10, 23 et 30/04/10).

FORMATION PROFESSIONNELLE DE SHEN QI QUAN

OBJET :

Afin de former des professeurs et des pratiquants de Shen Qi Quan compétents et de niveau supérieur, l'Institut du Quimétao propose cette formation.

Former de véritables professeurs de Shen Qi Quan possédant et maîtrisant parfaitement :

• les connaissances théoriques de base du Shen Qi Quan,

• les connaissances et applications médicales et martiales du Shen Qi Quan, donc une maîtrise complète tant de la pratique que de l'enseignement.

À l'issue de la formation, les étudiants devront satisfaire aux critères suivants :

• Maîtriser la théorie, les connaissances, les sept catégories de techniques de Shen Qi Quan et leurs applications pour la santé et le combat,

• Posséder des capacités leur permettant d'être autonome et d'avoir un esprit indépendant,

• Posséder de réelles aptitudes dans le domaine du Shen Qi Quan (pratique et enseignement),

• Pouvoir enseigner des pratiques de Shen Qi Quan adaptées à chacun de leurs futurs élèves,

DUREE DE LA FORMATION :

La formation est répartie sur 2 ans, sous forme de stages en France et de stages intensifs en Chine (en option).

PROGRAMME :

Un programme défini par le Quimetao est proposé aux pratiquants afin de leur enseigner dans un premier temps les bases du Shen Qi Quan pour ensuite aborder un niveau plus avancé dans la connaissance de la discipline.

Dates et Lieu : programme détaillé sur demande. Voir P. 45.

STAGES DE SHEN QI QUAN
ZHAN ZHUANG
(TECHNIQUE DE L'ARBRE POUR LA SANTÉ)

Les techniques de l'arbre pour la santé sont issues des anciennes techniques DAOYIN – les techniques de longévité chinoises antiques. Pratiquer cet art peut aider à guérir les maladies. Cela permet d'éviter les médicaments et les opérations, grâce à la régulation du système nerveux qui stimule la capacité individuelle. Cela favorise la circulation du sang, améliore le métabolisme, augmente la capacité de se défendre contre les énergies perverses et aide ainsi au rétablissement de la santé. Cette discipline est accessible à tous et à tout âge. Par ailleurs, les techniques de santé sont une excellente base pour les techniques de combat.

L'Institut du Quimétao vous propose des stages animés par Me JIAN, diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Guangzhou. Son but est, non seulement de vous faire découvrir d'intéressantes techniques générales, mais également celles adaptées à l'état de santé de chacun des participants.

PROGRAMME : Techniques de l'arbre, tests de force et déplacements.

Date et lieu : 4 stages auront lieu. Voir le tableau des stages, page 46.

STAGES DE SHEN QI QUAN ASSURÉS PAR MAÎTRE ZHANG JINHE

Maître Zhang Jinhe, expert en Shen Qi Quan, pratique les arts martiaux chinois depuis de nombreuses années. Après beaucoup d'entraînements et de combats, il a acquis une riche expérience dans cet Art.

Maîtrisant son art à la perfection, c'est un éminent spécialiste de la technique de la main collante, capable d'utiliser la force explosive à la vitesse de l'éclair. La netteté et la soudaineté du geste alliées à la vitesse et la force lui permettent d'affronter avec succès un assaillant en combat réel. Il a participé à de nombreuses compétitions et reste, à ce jour, invaincu.

Les stages animés par Maître Zhang rencontrent toujours un large succès. Pour répondre aux demandes de nos élèves, nous organisons ces stages. Le programme sera orienté notamment sur l'application des techniques du Shen Qi Quan pour le combat; il reste bien entendu valable pour ceux qui souhaitent renforcer leur santé.

PROGRAMME :

Techniques de l'arbre, des tests de force, des déplacements et leurs applications en situation de combat. Tuishou (mains collantes).

Date et lieu : 6 stages auront lieu. Voir le tableau des stages, page 46.

FORMATION de M.T.C.

La santé est un état d'équilibre. Comment un tel équilibre peut se perdre, quels conseils appliquer et quelles techniques utiliser pour garder ou retrouver cet équilibre, c'est ce que propose la Médecine Traditionnelle Chinoise. Médecine complète basée sur une physiologie et une pathologie du corps humain différentes de celles de la médecine occidentale, elle considère la prévention comme un des points les plus importants. Axée avant tout sur la recherche de la cause, elle regarde le symptôme comme un langage.

Avec une méthode commune de diagnostic, elle s'oriente vers quatre outils thérapeutiques complets : la pharmacopée, la médecine manuelle (massages et manipulations), l'acupuncture et la moxibustion et le Qi Gong.

L'Institut du Quimétao vous propose durant ces deux années de formation, des cours théoriques et pratiques en M.T.C, non seulement en France mais aussi en Chine.

OBJECTIF DE LA FORMATION

La finalité de cette formation est de former des praticiens de M.T.C qui assimilent parfaitement les théories de base de M.T.C, les méthodes importantes de massage, de l'acupuncture, de ventouses, de la diététique de M.T.C, ainsi que les indications des pharmacopées préparées et celles des techniques de Qi Gong.

Ils devront être capables d'exercer les méthodes citées ci-dessus.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1ère année :

• Histoire de la M.T.C (Acupuncture, Pharmacopée, Massage, Diététique, Ventouses, Qi Gong)
• Théories de base de la M.T.C.
• Diagnostic en M.T.C.

• Les méridiens et les points d'acupuncture.
• Massages chinois.
• Acupuncture.
• Diététique chinoise.
• Qi Gong pour les masseurs.

2ème année :
• Science des points d'acupuncture.
• Applications de massages chinois.
• Applications de l'acupuncture.
• Applications de diététique chinoise.
• Applications de ventouse.
• Applications des pharmacopées préparées.
• Acupression.

DÉROULEMENT DES ÉTUDES

Les cours s'échelonnent sur 2 ans, à raison de 5 séminaires annuels. La deuxième année, un stage de 15 jours en Chine dans une U.M.T.C. en option.

EXAMENS ET SANCTION DES ÉTUDES

Il sera exigé :

En fin de chaque année : un contrôle des connaissances.

En fin de stage en Chine : un examen de fin de stage donnant lieu à un certificat délivré par l'Université concernée.

En fin de la formation, un contrôle général des connaissances. Un diplôme délivré par l'INSTITUT DU QUIMÉTAO aux élèves ayant réussi leur examen.

Dates et Lieu : à Paris, Programme détillé sur demande, voir P. 45.

XING YI QUAN

En Chine, les plus célèbres des quatre styles d'arts martiaux sont le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhuang, le Xing Yi Quan et le Shaolin. Les trois premiers sont internes et le dernier est externe. Parmi les trois styles internes, le Xing Yi Quan est un style plus ferme.

Selon la légende, la paternité du style remonterait au célèbre général YUE Fei (1102-1142), sous la dynastie des Song du Nord (960-1127). Grâce à cette technique, les armées YUE remportèrent de nombreuses victoires.

Le Xing Yi Quan a pour but de "renforcer l'Interne" (accroître le potentiel d'énergie vitale et conserver la santé), tout en "protégeant l'Externe" (être capable de se défendre en cas d'agression en utilisant les formes de l'Art Martial). Dans ces techniques, le corps (XING) guidé par la pensée (YI), et à travers l'action du poing (QUAN), reproduit les mouvements de l'énergie interne (QI). C'est une union entre le corps externe, l'esprit, la pensée et l'énergie interne. Il est autant efficace sur le plan de la longévité qu'au niveau de la pratique martiale.

Les maîtres des arts martiaux modernes, récents, ont été profondément influencés par le Xing Yi Quan ; à titre d'exemple, le fondateur du Da Cheng Quan, Maître WANG Xiang Zhai est lui-même un Grand-maître de Xing Yi Quan. Sur cette base il a développé le Xing Yi Quan et créé le Da Cheng Quan. Si l'on pratique bien le Xing Yi Quan, cela nous aide à bien comprendre les arts martiaux internes.

Cours Réguliers

Les cours se déroulent du 7 septembre 2009 au 25 juin 2010.

Tous les Lundis, 18h30-19h55 (sauf les 21 et 28/12/09, 5/4/10, 19 et 26/04/10).

BA GUA ZHANG

Le fondateur du Ba Gua Zhang se nomme Maître DONG Hai Chuan. Parmi les divers arts martiaux traditionnels chinois qui sont, comme autant de fleurs dans un jardin, il apparaît tel un trésor lumineux.

Depuis que Maître DONG Hai Chuan a commencé son enseignement, 200 ans se sont écoulés et bien des grands maîtres se réclamant de cette discipline se sont fait connaître.

La pratique du Ba Gua Zhang est spécifique. Les postures et mouvements sont à la fois précis, sûrs, fermes, élégants et très pratiques dans le cadre d'applications martiales.

Le Ba Gua Zhang s'inscrit et se réfère à la philosophie traditionnelle chinoise selon les théories Yi Jing, Yin et Yang et Ba Gua. Il se présente donc comme une richesse émanant de la culture. Pratiquer cet art martial, c'est comme s'immerger dans la culture et la philosophie de la Chine millénaire. Ceux qui ont commencé à le pratiquer veulent absolument continuer.

Cours Réguliers

Les cours se déroulent du du 7 septembre 2009 au 25 juin 2010.

Tous les Lundis, 18h30-19h55 (sauf les 21 et 28/12/09, 5/4/10, 19 et 26/04/10).

Stage de BA GUA ZHANG
avec Me WONG Tunken

Le Ba Gua Zhang est fondé par le Grand Maître DONG Hai Chuan. Parmi les divers arts martiaux traditionnels chinois, qui sont comme autant de fleurs dans un jardin, il apparaît tel un trésor lumineux.

La pratique du Ba Gua Zhang est spécifique. Les postures et mouvements sont à la fois précis, sûrs, fermes, élégants et très pratiques dans le cadre d'applications martiales.

Le Ba Gua Zhang s'inscrit et se réfère à la philosophie traditionnelle chinoise selon les théories Yi Jing, Yin et Yang et Ba Gua. Il se présente donc comme une richesse émanant de la culture. Pratiquer cet art martial, c'est comme s'immerger dans la culture et la philosophie de la Chine millénaire. Ceux qui ont commencé à le pratiquer veulent absolument continuer.

Maître WONG Tunken, 8ème dan en arts martiaux chinois est un des meilleurs maîtres dans sa discipline. Il a déjà fait paraître un livre aux éditions Guy Trédaniel, « Ba Gua Zhang ou la boxe des huit trigrammes ». C'est un homme qui a beaucoup d'expérience comme enseignant et a déjà formé de nombreux élèves en France.

C'est pour satisfaire la demande de nombreux élèves que notre Institut a ajouté cette discipline à ses formations habituelles.

Date et lieu : Voir le tableau des stages, page 46.

VOYAGE EN CHINE
- au cœur de la Chine mystique et merveilleuse -

Ce circuit magnifique va vous permettre de découvrir des sites mythiques de la Chine millénaire, vous plongeant au cœur de sa vaste culture. La part ésotérique des arts de longévité taoïstes, des Arts Martiaux et du Qi Gong vous sera dévoilée, vous amenant à comprendre le sens profond des mystères de la sagesse taoïste et de la Chine. Vous pourrez ainsi en apprécier toutes les richesses.

Le circuit permet de :

• Se plonger dans des lieux magiques et mystiques de la Chine antique, s'en imprégner, s'ouvrir à l'évolution de ce merveilleux pays, découvrir la vie actuelle du peuple chinois pour mieux le connaître et le comprendre au travers de son quotidien.

• Découvrir divers aspects des Arts de longévité ainsi que des Arts Martiaux Chinois au travers de différentes écoles, et ceci avec l'assistance précieuse de Grands Maîtres.

• Apprendre le Da Zuo avec le Grand Maître de 83 ans – BAO TAN Fa Shi, dans la quiétude du temple millénaire et offrir à votre âme un chemin ésotérique porteur de vacuité et de sagesse.

• Participer aux cérémonies de ce grand Moine et aux prières destinées à apporter bonheur et chance, à vos familles, à vos amis et à vous-même, prières destinées aussi à aider les autres et à s'aider soi-même.

• Suivre l'enseignement du Qi Gong médical de Maître SHEN Chuanchun. Éventuellement, pour ceux qu'il estime prêts, participer à l'initiation traditionnelle aux techniques secrètes du Qi Gong médical.

• Pour ceux que le Maître estime prêts, participer à l'initiation traditionnelle aux techniques secrètes du Qi Gong martial.

• S'imprégner de la beauté et de l'extraordinaire quiétude de Kunming, capitale de la province de Yunnan. Pratiquer le Qi Gong dans des sites paradisiaques, s'imprégner de la riche et profonde culture chinoise et en retirer tout le bien-être.

• Visite de la vieille ville de Lijiang et s'immerger dans la culture des minorités de Dongba.

• Découvrir les spécialités culinaires des cuisines traditionnelles chinoises : plats typiques de Pékin, du Hunan, du Yunnan et de Canton.

• Possibilité d'être accompagné par des membres de la famille qui désirent uniquement faire du tourisme.

Date et programme détaillé sur demande.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner au Quimétao 57, avenue du Maine 75014 PARIS
Site internet : www.quimetao.net

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-Mail : .....

Je désire m'inscrire dans les disciplines suivantes en cours réguliers ou en stage :

Stage ou cours	Date	Prix
.....	.....	..... €
.....	.....	..... €
.....	.....	..... €
.....	.....	..... €

Ci-joint un chèque d'acompte de 50 € par stage à l'ordre du Quimétao.

Pour toutes les disciplines enseignées, aucun remboursement ne sera consenti un mois après le début des cours et/ou des formations professionnelles.

Date : Signature :

Horaires, Dates, Tarifs

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10 h 15 - 11 h 30		Tai Ji / Qi Gong Me Jian		Tai Ji Quan Me Jian	
12 h 30 - 13 h 45	Qi Gong Me Wong			Nei Gong Me Jian	
16 h 30 - 17 h 30					
18 h 30 - 19 h 55	Ba Gua Zhange Xing Yi Quan Me Wong	Qi Gong Me Wong	Tai Ji Me Wong	Tai Ji Chen Me Wong	Shen Qi Quan P.Smith ou Me Jian
20 h 05 - 21 h 30	Shen Qi Quan P.Smith ou Me Jian	Tai Ji Chen Me Wong	Tui Shou Me Jian	Qi Gong Me Jian	

À noter :

* Lundis : sauf les **21,28/12/09, 5/04/10, 19/26/04/10**
* Mardis : sauf les **22,29/12/09, 20,27/04/10**
* Mercredis : sauf les **23,30/12/09, 21,28/04/10**
* Jeudis : sauf les **24,31/12/09, 13/05/10, 22,29/04/10**
* Vendredi : sauf les **25/12/09, 01/01/10, 23,30/04/10**

TARIFS POUR TOUS LES COURS :

1 séance/semaine : 450 €/an ;

2 séances/semaine : 735 €/an ;

3 séances/semaine : 900 €/an ;

4 séances/semaine : 1080 €/an ;

Illimité : 1 120 €/an

Formation Professionnelle de Qi Gong 2008-2010 2ème année

- 1re séminaire : 18, 19, 20 Septembre 2009
- 2e séminaire : 30, 31 Octobre, 1er Novembre 2009
- 3e séminaire : 15, 16, 17 Janvier 2010
- 4e séminaire : 9, 10, 11 Avril 2010
- 5e séminaire : 7, 8, 9, 10, 11 Juillet 2010

La formation : 1 500 €/an, 1 séminaire seul : 320 €

Formation Professionnelle de Qi Gong 2009-20011 1ère année

- 1re séminaire : 16, 17, 18 Octobre 2009
- 2e séminaire : 2, 3, 4 Janvier 2010
- 3e séminaire : 12, 13, 14 Mars 2010
- 4e séminaire : 14, 15, 16 Mai 2010
- 5e séminaire : 1, 2, 3, 4, 5 Juillet 2010

La formation : 1 500 €/an, 1 séminaire seul : 320 €

Formation Professionnelle de Tai Ji 2008-2010 2ème année

- 1re séminaire : 11, 12, 13 Septembre 2009
- 2e séminaire : 13, 14, 15 Novembre 2009
- 3e séminaire : 29, 30, 31 Janvier 2010
- 4e séminaire : 7, 8, 9 Mai 2010
- 5e séminaire : 18, 19, 20 Juin 2010

Les séminaires : 1 350 €/an, 1 séminaire seul : 300 €.

Formation Professionnelle de Tai Ji 2009-2011 1ère année

- 1re séminaire : 23, 24, 25 Octobre 2009
- 2e séminaire : 22, 23, 24 Janvier 2010
- 3e séminaire : 26, 27, 28 Mars 2010
- 4e séminaire : 30 Avril et 1er, 2 Mai 2010
- 5e séminaire : 25, 26, 27 Juin 2010

Les séminaires : 1 350 €/an, 1 séminaire seul : 300 €

Formation Professionnelle de Shen Qi Quan 2009-2011 1ère année

- 1re séminaire : 18, 19, 20 décembre 2009
- 2e séminaire : 5, 6, 7 février 2010
- 3e séminaire : 2, 3, 4 avril 2010
- 4e séminaire : 15, 16, 17 juillet 2010
- 5e séminaire : 18, 19, 20, 21, 22 juillet 2010

Les séminaires : 1500 €/an, 1 séminaire seul : 320 €

Formation Professionnelle de M.T.C 2008-2010 2ème année

- 1re séminaire : 25, 26, 27 Septembre 09
- 2e séminaire : 20, 21, 22 Novembre 09
- 3e séminaire : 19, 20, 21 Février 10
- 4e séminaire : 23, 24, 25 Avril 10
- 5e séminaire : 4, 5 ,6 Juin 10

La formation : 1 380 €/an, 1 seul séminaire : 320 €

*Les tarifs cités ci-dessus ne concernent que les adhérents du Quimétao. Non adhérents : nous consulter.

Tableau des stages

Stage	Date	Tarif	Lieu
Qi Gong			
Portes ouvertes au Quimétao	11/09/09 18:30 1209/09 14:00	0 €	Quimétao
QI GONG MEDICAL TAOÏSTE (stage 1)	03-04/10/09	150 €	Quimétao
QI GONG POUR LA SANTÉ	05-08/11/09	160 €	Quimétao
PASSAGE DE GRADE(S) CHINOIS EN QI GONG	05-08/11/09	190 €	Quimétao
QI GONG CONTRE LES DOULEURS	28-29/11/09	125 €	Quimétao
QI GONG PERFECTIONNEMENT	08-10/01/10	300 €	Quimétao
QI GONG MEDICAL TAOÏSTE (stage 2)	13-14/02/10	150 €	Quimétao
RELAXATION EN PROFONDEUR	03/03/10	85 €	Quimétao
PRATIQUER LE YI JIN XI SUI JING	06-07/03/10	135 €	Quimétao
HUIT PIÈCES DE BROCART	13/03/10	85 €	Quimétao
COMBATTRE LE CANCER PAR LE QI GONG	11/04/10	85 €	Quimétao
STAGE INTENSIF DE QI GONG MEDICAL EN CHINE	20-28/04/10	2100 €	Chine
QI GONG POUR LES YEUX	22/05/10	85 €	Quimétao
TAI JI QI GONG	23/05/10	85 €	Quimétao
QI GONG DE L'OIE SAUVAGE	29-30/05/10	135 €	Quimétao
QI GONG MEDICAL TAOÏSTE (stage 3)	12-13/06/10	150 €	Quimétao
STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG	01-05/07/10	400 €	Quimétao
HUI GONG	10-11/07/10	160 €	Quimétao
Tai Ji Quan			
Stage de l'Épée du Tai Ji avec Me WONG Tunken	10-11/10/2009	135 €	Quimétao
Stages du TUI SHOU avec Maître WONG Tunken	27-28/02/10	135 €	Quimétao
Stage de Sabre du Tai Ji avec Me WONG Tunken	17-18/04/10	135 €	Quimétao
Shen Qi Quan			
ZHAN ZHUANG pour LA SANTÉ (stage 1)	19-20/12/09	165€	Quimétao
Stages assurés par Maître Zhang Jinhe (stage 1)	18-20/12/09	265 €	Quimétao
Stages assurés par Maître Zhang Jinhe (stage 2)	21-24/12/09	345 €	Quimétao
Stages assurés par Maître Zhang Jinhe (stage 3)	25-27/12/09	265 €	Quimétao
ZHAN ZHUANG pour LA SANTÉ (stage 2)	06-07/02/10	165 €	Quimétao
ZHAN ZHUANG pour LA SANTÉ (stage 3)	03-04/04/10	165 €	Quimétao
ZHAN ZHUANG pour LA SANTÉ (stage 4)	16-17/07/10	165 €	Quimétao
Stages assurés par Maître Zhang Jinhe (stage 4)	15-17/07/10	265 €	Quimétao
Stages assurés par Maître Zhang Jinhe (stage 5)	18-22/07/10	410 €	Quimétao
Stages assurés par Maître Zhang Jinhe (stage 6)	23-25/07/10	265	Quimétao
BA GUA ZHANG			
Stage de BA GUA ZHANG avec Me WONG Tunken	20-21/03/10	135 €	Quimétao

Déjà parus aux Éditions Quimétao

Livres

Au-delà du vide	SHI Bo
Au gré du vent	SHI Bo
Da Cheng Quan	HE Zhenwei
Essentiel du Tai Ji Quan style CHEN	ZHANG Dongwu & Maître JIAN Liujun
La Chine au quotidien	MO Xuqiang
Les Huit Pièces de Brocart	Maître JIAN Liujun
Le Thé & la Santé (2e édition)	QIN Youpeng
Le thé - Joyau de l'empire du milieu	WEI Chen
Méthode de Chinois Apprenez le chinois par vidéo (3 livres + 7 DVD)	
Poème du Thé	SHI Bo
Poème d'amour	SHI Bo
Plus beaux poèmes lyriques de la dynastie des Tang	SHI Bo
Quintessence du Qi Gong (3e édition)	Maître JIAN Liujun
Tolérance	LIN Xi
Traitement du sida	LU Weibo
Trente-six stratagèmes chinois	SHI Bo
Tai Ji Quan de la famille CHEN	CHEN Zhenglei
Tai Ji Quan style WU	Vincent BÉJA

DVD

Qi Gong découverte : Les 18 exercices du Taiji Qi Gong	Akli Hammadi
Qi Gong : Les 8 pièces de Brocart et les 5 animaux	Akli Hammadi
Taï Chi 8 formes et mouvements spiralés	Maître JIAN Liujun
Taï Chi 23 formes	Maître JIAN Liujun
Taï Chi applications martiales	Maître JIAN Liujun
Les Mille Mains Sacrées	Maître JIAN Liujun
Arts de Longévité Taoïste	Maître JIAN Liujun
Qi Gong contre les Douleurs	Maître JIAN Liujun
Les Huit Pièces de Brocart	Maître JIAN Liujun
Purification de la Moelle (1)	Maître JIAN Liujun
Purification de la Moelle (2)	Maître JIAN Liujun
Yi Jin Jing	Maître JIAN Liujun
Six Sons Thérapeutiques	Maître JIAN Liujun
L'Oie Sauvage	Maître JIAN Liujun
Tai Ji Qi Gong	Maître JIAN Liujun