

# INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中医武术学院

## QI GONG QUIMETAO

*Cours hebdomadaires 2010-2011*

La source du Qi Gong se trouve dans le concept philosophique de la tradition Chinoise et de la Médecine Traditionnelle Chinoise, datant de plus de 5000 ans.

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 produit de la nature, ainsi le Qi est non seulement à l'origine de l'être humain, mais il est aussi 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 excessifs.

Les méthodes du Qi Gong 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 attaque extérieure.

Nous vous proposons des cours et des stages de "Qi Gong Quimétao" pour assimiler l'enseignement de Maître JIAN LiuJun, diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise à Guangzhou, cardiologue en médecine occidentale, ex-vice-président de l'Association de Qi Gong Shaolin de Guangzhou, fondateur du Quimétao. Les cours sont assurés par Maître JIAN et Maître WONG et leurs assistants.

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

Le Qi Gong médical est une méthode qui permet de renforcer l'organisme dans son ensemble, tant au niveau superficiel de la peau qu'au niveau plus interne des organes. À travers les entraînements pour maîtriser l'esprit, réguler la respiration et harmoniser les mouvements ou la posture du corps, il permet d'éliminer toutes les toxines ou énergie perverse en apportant une énergie nouvelle. Certaines techniques permettent également de transmettre une énergie de guérison à un malade. Cette méthode est particulièrement recommandée au corps médical et paramédical.

### **TECHNIQUES ENSEIGNEES**

1. "Mille Mains Sacrées", "Petite Circulation Céleste", Mouvements de base pour chasser l'énergie perverse.
2. "Écouter la respiration", "Arbres médicaux", "Ba Duan Jing".
3. "Renouvellement du Tendon", "Tai Ji Qi Gong".
4. "Taiji Nei Gong".
5. "Qi Gong spontané", "Jing Zuo Fa".
6. "Relaxation en profondeur", "Wu Qin Xi".
7. "Art de longévité Taoïste".

8. "Qi Gong pour soulager les lombalgies", "Hui Gong - Qi Gong pour améliorer des fonctions du cerveau".
9. "Auto-massage", "Capter l'essence du soleil et de la lune", "Méthode de dispersion de l'énergie perverse".
10. "Da Yan Qi Gong".
11. "Shaolin Nei Jing Yi Zhi Can".
12. Renforcement de l'énergie vitale (Yang Sheng Zhuang), Amélioration de la circulation de l'énergie et du sang (Shi Li Gong, Mo Cha Bu).

### **DÉROULEMENT DU COURS**

Les cours se déroulent en petits groupes. Les techniques différentes seront enseignées selon le niveau des participants.

### **DATES ET HORAIRES**

Les cours se déroulent du 6 septembre 2010 au 24 juin 2011.

*Tous les lundis*, 12h30-13h45 (sauf les 1<sup>er</sup>/11, 27/12/10, 25/4/11) et/ou

*Tous les mardis*, 10h15-11h30 (sauf les 28/12/10, 1<sup>er</sup> et 8/02/11) et/ou

*Tous les mardis*, 18h30-19H55 (sauf les 28/12/10) et/ou

*Tous les jeudis*, 12h30-13h45 et/ou 20h05-21h30 (sauf les 11/11, 30/12/10, 3,10/2 et 2/06/11).

(Possibilité de cours particuliers et Formation professionnelle)

**LIEU** Salle du Quimétao, 57 avenue du Maine, 75014 PARIS, M° Gaîté.

### **TARIFS :**

1 séance/semaine : 450 €/an

2 séances/semaine : 735 €/an

3 séances/semaine : 900 €/an

4 séances/semaine : 1080 €/an

Illimité : 1120 €/an

- L'adhésion à l'association Quimétao est de 46€.
- Ces tarifs concernent les adhérents. Pour les non adhérents, supplément de 10 %.  
Tarif société: suppléments de 20 %.
- Pour plus de deux séances par semaine, possibilité de choisir plusieurs disciplines.

### **INSCRIPTION**

Renvoyer le coupon d'inscription accompagné d'un chèque de 50 € d'acompte, libellé à l'ordre du Quimétao, ou nous contacter au : 01 43 20 70 66

.....  
**BULLETIN D'INSCRIPTION** à retourner au : QUIMETAO

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:..... Ville : .....

Tél : ..... e-mail : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre du Quimétao pour l'inscription.

date :

Signature :