

INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中医武术学院

Qi Gong pour la Santé

Stages exceptionnels, octobre 2010 et/ou janvier 2011 à Paris

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 composées 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, cette dernière est 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.

Les formes officielles de Qi Gong pour la santé ont eu beaucoup de succès. Depuis qu'elles sont enseignées en France, de plus en plus de personnes les pratiquent. L'Association Nationale Chinoise de Qi Gong de Santé continue à mettre au point de nouvelles formes et l'INSTITUT DU QUIMETAO a organisé des stages exceptionnels pour initier, perfectionner et présenter des formes officielles. Ces stages seront assurés par des experts de l'Association Nationale de Qi Gong de CHINE.

Dates, horaires et programmes : de 9 h 30 à 12 h 30 et 14 h à 17 h.

Stage 1 : du 11 au 14 octobre 2010 : Bâton pour améliorer la santé – Yang Sheng Zhang.

Stage 2 : du 15 au 17 octobre 2010 : Wu Qin Xi – Cinq Animaux.

Stage 3 : du 24 au 27 janvier 2011 : 12 Duan Jin - Douze pièces de Brocart.

Stage 4 : du 28 au 30 janvier 2011 : Liu Zi Jue – Six Sons Thérapeutique et Ba Duan Jin – 8 pièces de brocart.

Lieu : 57, avenue du Maine - 75014 Paris, Métro Gaîté.

Prix : **Stage 1 ou 3 :** 320 € **Stage 2 ou 4 :** 245 € (+10% pour les non-adhérents).

Un versement de 50 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

RENSEIGNEMENTS : 01 43 20 70 66

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au : QUIMETAO

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal:..... Ville :

Tél : e-mail :

Je m'inscris au stage : 1 O, 2 O, 3 O, 4 O (cochez la ou les bonnes cases SVP)

Je désire suivre le stage et joins un chèque de 50 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre du Quimétào pour l'inscription.

date :

Signature :