

# Perfectionnement en QI GONG POUR LA SANTE

## pour former des instructeurs

### 法国健身气功教练员精修班

Les 21, 22, 23 octobre 2018



## Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois :

气 *qi*, qui se traduit par souffle, énergie.

功 *gong*, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché.

Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie. Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et de mobilisation du souffle, ainsi que la concentration de l'esprit. Les différentes méthodes combinent chacune à sa manière et selon ses propres objectifs, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière. Il est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives, puisque ce travail interne, par le placement juste et la bonne perception du corps, favorise la conscience de son fonctionnement.

Les méthodes traditionnelles du Qi Gong pour la santé font partie des principales méthodes de Qi Gong en Chine et

ont été enseignées avec de nombreuses variantes au cours des siècles jusqu'à aujourd'hui. L'évolution de l'enseignement du Qi Gong en Chine a amené les experts de l'**Association National de Qigong Santé de Chine** à développer ces méthodes traditionnelles appartenant au patrimoine culturel chinois.



## Le Qigong pour la Santé

Le Qi Gong pour la santé s'inspire des théories de la médecine traditionnelle chinoise. Il insiste sur l'équilibre du Yin et du Yang à travers la stimulation interne de la vitalité, de l'énergie et de l'esprit.

Son objectif est d'éliminer la maladie et de prolonger la vie en explorant les mystères profonds du corps humain. Les séries d'exercices du Qi Gong pour la santé sont diverses, mais les facteurs essentiels sont communs :

- la régulation du corps
- la régulation de la respiration
- la régulation de l'esprit.

Dans ces trois régulations, la régulation du corps est la base, la régulation de la respiration est le médiateur et la régulation de l'esprit guide la régulation du corps et la respiration. Chaque série d'exercices, chaque procédure de l'exercice du Qi Gong pour la santé sont la combinaison et l'application spécifique de ces trois points.

Grâce au travail de diffusion du Qi Gong pour la santé par tous ses acteurs à travers le monde, le Qi Gong pour la santé connaît un franc succès auprès des populations mais aussi auprès de praticiens kinésithérapeutes, ostéopathes, qui souhaitent se former à cette discipline. Le Qi Gong fait ses preuves en Chine depuis l'Antiquité et commence à séduire le reste du monde par le simple fait qu'il a pour but le bien être de l'être humain.

## Organisateurs

**Association National de Qigong Santé de Chine**

**Quimétao International Association**

## Soutiens et Collaborateurs

- Centre Intégré de Médecine Chinoise Pitié-Salpêtrière Charles Foix (Sorbonne Université)
- International Health Qigong Federation
- CNFWushu (Comité National Français du Wushu)
- Génération Tao



## Contenus du séminaire

1. La théorie de Qi Gong pour la Santé (colloque)
2. Qi Gong pour la Santé : Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa (12 méthodes de Dao Yin Yang Sheng Gong)
3. Qi Gong pour la Santé : Liu Zi Jue (Six Sons Thérapeutiques)
4. Approfondir les applications de Liu Zi Jue pour la longévité.
5. Option : Passage de grade (du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Duan).



## Dates & lieux

**Les 19, 20 octobre 2018 : Colloque,**

**Lieu de Colloque :** L'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Boulevard de l'Hôpital, 75013 Paris.

**Les 21, 22, 23 octobre 2018 : Séminaire et Passage du Grade du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> Duan.**

**Lieu du Séminaire :** A Paris. L'adresse exacte sera communiquée ultérieurement.



## Contrôle et Certificat

Le deuxième colloque National Français de Recherche Scientifique sur le Qi Gong Pour la Santé est ouvert à tous.

Le séminaire est destiné aux pratiquants débutants ou avancés avec l'apprentissage et le perfectionnement sur les deux formes de Qi Gong pour la Santé : Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa (12 méthodes de Dao Yin Yang Sheng Gong) et Liu Zi Jue (Six Sons Thérapeutiques) avec ses applications.

Pendant le séminaire, possibilité de se présenter au passage de grade devant les experts chinois. Ceux qui auront réussi l'examen obtiendront un certificat du 1<sup>er</sup> au 4<sup>è</sup> Duan délivré par l'**International de Health Qigong Santé Federation**.



À l'issue du séminaire complet et après réussite aux examens, un certificat de participation au séminaire sera délivré par l'**Association National de Qigong Santé de Chine**.







## Tarif et inscription

**Colloque : 200 €**

**Séminaire : 400 €**

**Passage de grade du 1er au 4ème Duan (voir l'annexe)**

Adresser le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 400 €, et d'un autre de 200 € pour ceux qui souhaitent participer au Colloque (les chèques sont libellés à l'ordre du Q.I.A).

Tous les stagiaires doivent être membre adhérent d'une fédération reconnue par le Ministère Français de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.

Pour les personnes qui souhaitent se présenter au passage de grade, deux photos d'identité et le certificat du grade précédent (s'il y en a un) seront demandés.

Envoyer les documents demandés avec les chèques avant le 15 octobre 2018,  
au Quimetao, 57, avenue du Maine,  
75014 Paris.

Après cette date, l'inscription (pour le colloque ou le séminaire) ne pourra être garantie.

## Contacts

### 1. Quimetao International Association :

M. JIAN Liujun

Tél. : 01 43 20 70 66

E-mail : [quimetao@gmail.com](mailto:quimetao@gmail.com)

### 2. Chinese Health Qigong Association :

Mlle HE Xin

Tél. : 0086-10-67052078 Fax : 0086-10-67052078

E-mail : [intelhqf@126.com](mailto:intelhqf@126.com)



Annexe 1. Bulletin d'inscription pour le séminaire

Annexe 2. Bulletin d'inscription pour le colloque



**Annexe 1**

**Bulletin d'inscription pour le séminaire**

(à retourner au QUIMÉTAO 57, avenue du Maine 75014 Paris)

Nom : .....prénom:.....

Date de naissance : .....lieu de naissance : .....

Nationalité : .....Profession : .....

Adresse : .....

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

Tél. : .....Portable : .....

E-Mail (en majuscule) : .....

Ecole (association) : .....

Je m'inscris au séminaire du Qi Gong pour la santé.

avec le passage de grade : Oui..... Non.....

Je joins un chèque de 400 € (par personne) à l'ordre du Q. I. A., et un chèque de 200 € pour le Colloque.

Date :

Signature :  
( Précédée de la mention « Lu et approuvé »)

## Annexe 2

# Bulletin d'inscription pour le colloque

(à retourner au QUIMÉTAO 57, avenue du Maine 75014 Paris)

Nom : .....prénom:.....

Date de naissance : .....lieu de naissance :.....

Nationalité : .....Profession :.....

Adresse : .....

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

Tél. : .....Portable :.....

E-Mail (en majuscule) : .....

Ecole (association) : .....

Je m'inscris au Premier Colloque National de Qi Gong pour la Santé à Paris.

Je joins un chèque de 200 € (par personne) à l'ordre du Q. I. A.

Date :

Signature :  
( Précédée de la mention « Lu et approuvé »)