

# INSTITUT DAO DE L'HARMONIE

法国中华传统文化学院

## QI GONG QUIMETAO

### Cours hebdomadaires 2011-2012

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, 7e Dan de Wushu, 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 Qi Gong Quimétao et Dao de l'Harmonie. Les cours sont assurés par Maître JIAN.

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. Dao de l'Harmonie.
12. Renforcement de l'énergie vitale (Yang Sheng Zhuang), Amélioration de la circulation de l'énergie et du sang (Shi Li Gong, Bu Fa).

### **DÉROULEMENT DU COURS**

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

### **DATES ET HORAIRES**

Les cours se déroulent du 6 septembre 2011 au 29 juin 2012.  
 Tous les **mardis**, 10h15-11h30 (sauf les 25/10, 1<sup>er</sup> et 2/11, 20 et 27/12/2011, 21 et 28/2, 17 et 24/4, 1<sup>er</sup> et 8/05/2012) et/ou  
 Tous les **mardis**, 18h30-19h55 (sauf les jours cité au dessus) et/ou  
 Tous les **jeudis**, 12h30-13h45 et/ou 20h05-21h30 (sauf les 27/10, 22 et 29/12/2011, 23/2, 1<sup>er</sup>/3, 19 et 26/4/2012).

**(Possibilité de cours particuliers et Formation professionnelle)**

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

### **TARIFS :**

1 séance/semaine : 450 €/an	2 séances/semaine : 735 €/an
3 séances/semaine : 900 €/an	Illimité : 1080 €/an

- L'adhésion à l'association Quimétau est de 36€
- 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 de l'Institut Dao de l'Harmonie, ou nous contacter au : **01 43 20 70 66**.

#### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

à retourner à : Institut Dao de l'Harmonie 57, avenue du Maine 75014 Paris

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 de l'Institut Dao de l'Harmonie pour les cours.

Date :

Signature :