

INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

STAGE EXCEPTIONNEL AVEC

Me JIAN LIUJUN

Du 30 juillet au 4 août 2017 ILE D'YEU

Le Dao de l'Harmonie est une pratique qui a pour but d'« Unifier le Ciel avec l'Homme ». Si l'on veut atteindre ce but, il faut commencer par se connaître, par un travail personnel, tout d'abord harmoniser toutes les parties de notre corps, l'esprit avec le corps. Puis on peut travailler avec l'extérieur.

L'Ile d'Yeu est une petite Ile située à vingt kilomètres des côtes vendéennes. Sa situation géographique lui permet de bénéficier tout au long de l'année d'un climat doux et agréable. Entourée de plages et de criques, cet endroit nous permet de nous rapprocher au plus près du Ciel et de la Terre. C'est un site très beau, idéal pour la pratique.

L'Éventail du Taiji est un exemple typique des arts martiaux issus de la vie quotidienne. Les pratiquants des arts martiaux transforment l'éventail en arme. Les techniques martiales de l'éventail, telles que pointer, frapper, piquer, soulever, troubler, barrer, effleurer, diriger, fendre, balayer, crocheter et rebondir etc... sont basées sur la connaissance des arts martiaux traditionnels chinois, notamment du Tai Ji Quan. La technique de l'éventail exige une pratique naturelle et harmonieuse. Mouvoir les mains avec le corps, mouvoir l'éventail avec les mains, signifie que lorsque vous bougez, c'est le corps dans son ensemble qui bouge. Intégrer l'éventail comme une partie du corps pour le commander à volonté !

Les pratiquants de l'éventail, à notre époque, apprécient cette discipline avant tout pour son efficacité dans l'amélioration de la santé. La pratique de l'éventail respecte la construction du corps, les mouvements sont naturels, fluides, artistiques et harmonieux. Une pratique régulière permet d'améliorer les fonctions du cerveau, d'augmenter l'intelligence, de drainer les méridiens, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang, d'assouplir les tendons et de renforcer les os et les organes, de cultiver la vertu et de maîtriser les émotions, d'ouvrir le cœur et de soulager le stress. La pratique de l'éventail participe ainsi de la prévention des maladies modernes. Elle permet d'apporter des réponses efficaces et c'est pour cette raison qu'elle est très appréciée par les gens.

C'est ce que propose la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), médecine plurimillénaire 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 du corps. La pratique du massage (Tuina) nous permet de connaître en profondeur notre corps et ses méridiens. Elle apporte un effet positif pour le bien-être et dans le cas des maladies chroniques, notamment pour son action sur les douleurs.

L'Institut du Quimetao vous propose ce stage, animé par Me JIAN, diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Guangzhou, afin de vous faire découvrir cette pratique magnifique et pleine d'enseignements.

INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

Date : du 30 juillet au 4 août 2017

Programme :

Le matin : 9h00 – 12h00 : Dao de l'Harmonie + Tai Ji Quan (Enchaînement et ses applications)

L'après-midi : 14h00 – 16h00 : Main collante (Tui Shou)

Renseignements utiles :

Moyens d'accès :

Si vous venez par le train :

Destination : Nantes

Arrivés à Nantes, dirigez vous au sud de la gare, où se trouvent les bus.

Prenez le bus direction Fromentine/Noirmoutier puis descendez à la Gare Maritime de Fromentine Barre de Monts.

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous rendre sur les sites suivants :

www.ile-yeu.fr/environnement.htm

www.liledyeu.com

www.destineo.fr (car)

Si vous venez en voiture :

De nombreux parkings sont à votre disposition à Fromentine.

Cependant, nous vous conseillons le parking Bodin situé non loin de l'embarcadère.

Des renseignements concernant ce parking vous seront donnés dès la réservation du stage, ou consulter leur site internet.

www.bodin-parking.com

Il est préférable d'arriver la veille et de partir le surlendemain du stage en raison des horaires des bateaux, qui sont calculés en fonction des marées.

Pour tous renseignements concernant l'hébergement, vous pouvez contacter Mme Jocelyne Girard Tél : 06 31 16 56 80 (heure des repas) Mail : jocel3@orange.fr

Lieu : Ile d'Yeu

Prix : 520 € (non adhérents de l'Institut : 620 €).

Renseignements : 01 43 20 70 66

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut du Quimetao 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 100 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de l'Institut du Quimetao pour ce stage.

Date :

Signature :

IleYeu-1707