



**INSTITUT DU QUIMETAO**  
法国中华传统文化学院

# QI GONG QUIMETAO

**Cours hebdomadaires 2022-2023**

La source du Qi Gong se trouve dans le concept philosophique de la culture chinoise et de la Médecine Chinoise, datant de cinq mille 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, c'est la raison pour laquelle le Qi est non seulement à l'origine de l'être humain mais aussi indispensable à sa survie.

Le Qi Gong, véritable art de vivre, apprend à cultiver le "Dao" ou vertu, à trouver le sens de la vie et à contrôler les émotions en supprimant l'affolement, l'inquiétude et le stress excessifs.

La pratique du Qi Gong permet de développer le souffle interne (Qi) et de le faire circuler librement dans les méridiens. 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 dans le 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, 7eme Dan en Wushu, diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Guangzhou, cardiologue en médecine occidentale, ex-vice-président de l'Association de Qi Gong Shaolin de Guangzhou, fondateur du Qi Gong Quimétao et créateur du Dao de l'Harmonie.

**Le Qi Gong Quimétao** réalise une synthèse des techniques médicales et martiales. Il englobe un ensemble de méthodes statiques et dynamiques qui mèneront plus tard, à un niveau plus avancé, au **Dao de l'Harmonie**.

Le Qi Gong pour la santé est une méthode qui permet de renforcer l'organisme dans son ensemble, tant au niveau superficiel du corps 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 l'énergie perverse, en apportant une énergie nouvelle. Certaines méthodes, à visée thérapeutique (comme Fa Qi Liao Fa), sont tout particulièrement indiquées aux médecins et au personnel soignant.

## **TECHNIQUES ENSEIGNEES**

1. « L'Arbre pour la Santé », Mouvements de base,
2. « Mille Mains Sacrées »,
3. « Écouter la respiration »,
4. « Renouveau du Tendon », « Tai Ji Qi Gong ».
5. « Ba Duan Jing » .

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. « Méthode de dispersion de l'énergie perverse », Renforcement de l'énergie vitale,
10. Amélioration de la circulation de l'énergie et du sang (Shi Li Gong, Bu Fa).
11. Dao de l'Harmonie.

## **DÉROULEMENT DU COURS**

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

## **DATES ET HORAIRES**

Les cours se déroulent du 5 septembre 2022 au 25 juin 2023.

Tous les mardis, 10h15-11h30 (sauf les 25 oct., 1er nov., 20, 27 déc. 2022, 21, 28 fév. 25 avril, 2 mai 2023) et/ou

Tous les mardis, 18h30-19h55 (sauf les jours cités au-dessus) et/ou

Tous les jeudis, 12h30-13h45 (sauf les 27 oct., 3 nov. 22, 29 déc. 2022, 23 fév., 2 mars, 27 avril, 4, 18 mai 2023) et/ou

Tous les jeudis, 19h30-21h00 (sauf les jours cités au-dessus).

### **(Cours particuliers et Formation Continue assurés)**

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

## **TARIFS :**

1 séance/semaine : 550 €/an

2 séances/semaine : 900 €/an

3 séances/semaine : 1200 €/an

4 séances/semaine : 1450 €/an

L'adhésion à l'association Quimétao est de 37 €.

- 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 du Quimétao, ou nous contacter au : **01 43 20 70 66**.

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

à retourner à : Institut du Quimétao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Tél : ..... E-mail (en majuscule) : .....

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

Date :

Signature :