INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

QI GONG QUIMETAO

Cours hebdomadaires 2023-2024

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

- « L'Arbre pour la Santé », Mouvements de base,
- « Mille Mains Sacrées »,
- « Écouter la respiration »,
- « Renouvellement du Tendon », « Tai Ji Qi Gong »,
- « Ba Duan Jing »,
- « Relaxation en profondeur », « Wu Qin Xi »,
- « Art de longévité Taoïste »,
- « Qi Gong pour soulager les lombalgies »,
- « Hui Gong - Qi Gong pour améliorer des fonctions du cerveau »,
- « Méthode de dispersion de l'énergie perverse », Renforcement de l'énergie vitale,
- Amélioration de la circulation de l'énergie et du sang (Shi Li Gong, Bu Fa).

Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris Tél. 01 43 20 70 66
Courriel : quimetao@gmail.com - site : www.quimetao.fr

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 4 septembre 2023 au 23 juin 2024.
Tous les mardis, 10h15-11h30 et/ou 18h30-19H55 (sauf les 24, 31 oct., 26, déc. 2023, 2 janv.,13, 20 fév., 9, 16 avril 2024).

Tous les jeudis, 12h30-13h45 et/ou 19h30-21h00 (sauf les 26 oct., 2 nov. 28 déc. 2023, 4 janv., 15, 22 fév., 11, 18 avril, 9 mai 2024).

(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 Dao & Harmonie, ou nous contacter au :

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 (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de « Dao & Harmonie ».

Date : Signature :

Cours-QG 23-24