



**INSTITUT DU QUIMETAO**  
**法国中华传统文化学院**

## **PORTES OUVERTES**

**Les 8, 9 septembre 2023**

Journées PORTES OUVERTES à l'Institut du Quimetao, école qui enseigne les techniques des arts traditionnels millénaires chinois tant médicales que martiales. Elle présentera le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Da Cheng Quan, le Dao de l'Harmonie et d'autres arts martiaux chinois.

Il s'agit de méthodes qui travaillent à la fois le physique et le mental. Grâce à la régulation des souffles (respiration et circulation du Qi), à des mouvements et des postures corporelles, à l'esprit, les pratiquants arrivent, peu à peu, à augmenter et maîtriser la puissance, à contrôler leurs émotions, à renforcer leur esprit et l'ensemble de l'organisme. Ces techniques renforcent le système immunitaire. Elles permettent ainsi d'augmenter la capacité de défense contre les énergies perverses et de rééquilibrer le métabolisme. Autrement dit, elles permettent de redécouvrir et de renforcer les fonctions instinctives du corps.

Pour faire connaître ces formidables arts millénaires, l'Institut du Quimetao organise des journées « portes ouvertes » qui vous permettront de découvrir un monde nouveau.

**L'observation vaut mieux qu'un long discours**

**L'expérience directe vaut mieux que l'observation**

### **Programmes :**

- Qu'est-ce que le Qi Gong et les arts martiaux chinois internes et externes ?
- Les principes de la pratique, leurs effets et leurs avantages.
- Démonstrations et cours d'essai.

### **Dates :**

- Le vendredi 8 Septembre 2023, 18h30 à 20h30 : **Présentation et démonstration.**
- Le samedi 9 septembre 2023, 18h30-20h00 : Atelier avec Maître JIAN (Qi Gong, Tai Ji Quan, Dao de l'Harmonie, Da Cheng Quan).

**Lieu :** 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté. Possibilité de participer via Zoom, inscription à l'avance obligatoire.

**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 (en majuscule) : .....

Date : ..... Signature : .....

P-Ouvertes 2309