



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

La Tortue Sacrée

Le 12 décembre 2026

La tortue est un symbole de longévité dans la culture chinoise. Dans la pratique du Qi Gong, il existe une manière particulière de respirer : la respiration de la tortue.

Cette technique fait partie également de l'Art Taoïste de Longévité ; elle s'inspire des mouvements et de la respiration de la tortue, grâce à ses mouvements en cercles qui prennent leur origine dans le Dantian, sous contrôle de la colonne vertébrale, tout le corps se trouvant ainsi mobilisé.

Ses gestes amples, souples, prenant leur source dans les ondulations de la colonne, la concentration, la respiration abdominale, favorisent la circulation de l'énergie et du sang, assouplissent les tendons et renforcent les articulations et la colonne vertébrale. Une pratique régulière permet de soulager les problèmes chroniques comme le mal de dos, les sciatiques, l'arthrose, la nervosité, la perte de concentration, l'hypertension, l'insomnie, etc.

Le Docteur JIAN Liujun, 8^{ème} Dan en Wushu, est le fondateur du Qi Gong Quimétao et le créateur du Dao de l'Harmonie. Il est diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise de l'U. M. T. C de Guangzhou et Professeur des Hôpitaux en Chien. L'Institut du Quimétao vous propose de profiter de ce stage pour apprendre ou perfectionner cette technique de Qi Gong.

Dates et horaires :

Le 12 décembre 2026, 9H30-12H30, 14H00-17H00

Lieu : 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté

Prix : 280 €. Adhésion annuelle scolaire à l'Ass Quimétao : 37 €.

Les non-adhérents ou les sociétés : 500 €.

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) :

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

Date :

Signature :

Tortue 2612