

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer avant le 9 janvier 2012

Nom _____

Prénom _____

Date de Naissance _____

Profession _____

Adresse _____

Tél _____

Email _____

Je m'inscris pour :

stage de 3 jours de *daoyin* : 27, 28, 29 janvier 2012

adhésion Ars Asiatica

je souhaite une facture

Je joins un chèque de _____ € à l'ordre de Ars Asiatica pour valider mon inscription

Date

Signature

à retourner accompagné de votre règlement
avant le 9 janvier 2012, à
Ars Asiatica
7 rue Fernand Widal - 75013 Paris

PROGRAMME

Vendredi 27 janvier

09:30 – 10:20 méditation pour l'Hiver

10:30 – 12:30 auto-massage pour l'Hiver

(1^{er} partie)

14:30 – 16:20 auto-massage pour l'Hiver

(2^{er} partie)

16:30 – 17:30 la marche du repos pour l'Hiver

Samedi 28 janvier

09:30 – 10:20 répétition des exercices de vendredi

10:30 – 12:30 les six mouvements de la Tortue noire

(1^{er} et 2^{ème} mouvements)

14:30 – 17:30 les six mouvements de la Tortue noire

(3^{ème} et 4^{ème} mouvements)

Dimanche 29 janvier

09:30 – 10:20 répétition des exercices de samedi

10:30 – 12:30 les six mouvements la Tortue noire

(5^{ème} et 6^{ème} mouvements)

14:30 – 17:00 ensemble de Zang qi fa shi gong pour l'Hiver

17:00 – 17:30 questions

Lieu

Centre National de la Danse

1, rue Victor-Hugo

93507 Pantin

Metro Ligne 5 : Hoche, RER E : Pantin

Conditions

- adhésion à Ars Asiatica : 25 € (incluant l'assurance MAIF)
- stage de 3 jours : 200 € (une journée 80€) les frais de documentation sont en supplément

Délais d'inscriptions :

Avant le 9 janvier 2012

(votre inscription ne sera validée qu'après réception de votre règlement)



ZANG QI FA SHI GONG

pour

L'HIVER

*Avec Pr Zhu Miansheng
et l'équipe de Ars Asiatica*

27, 28, 29 JANVIER 2012

Ars Asiatica

Tél 06 61 32 73 26

www.arsasiatica.asso.fr

info@arsasiatica.asso.fr

La méthode « Zang qi fa shi gong » a été créée en 1995, pour répondre à une question posée par des médecins français : « qu'elle est la conception du corps humain dans la Médecine Chinoise ». Cette conception est en effet à la base de la pratique de toute la Médecine Chinoise.

Cette méthode de pratique corporelle n'est pas une réponse théorique à cette question, mais une réponse pratique pour prendre conscience du corps dans la conception chinoise.

Le nom de la méthode « Zang qi fa shi gong » vient du titre du chapitre 22 du Huang di nei jing : « l'étude sur l'énergie qi des organes liés aux saisons ». Ce titre présente essentiellement la théorie de l'homme en relation avec les changements du temps et de l'espace.

L'étude de la Médecine Chinoise commence par l'étude de l'homme vivant, debout, dans sa totalité, relié à son environnement. Pour créer cette méthode, je suis retournée à la source : le grand classique ancien Huang di nei jing. « L'homme nait sur terre, s'accroche au ciel. La combinaison des énergies qi céleste et terrestre forme l'homme. Il suit les règles des quatre saisons ».

En Chine l'espace et le temps sont unis. Le temps est régi par le ciel. Il y a dans le ciel 28 constellations regroupées en quatre saisons. Chaque saison a une orientation, une couleur, une saveur, une vibration, un son, une odeur, un nombre, un élément.

La méthode Zang qi fa shi gong est une synthèse de pratiques corporelles qui montre à la fois la réalité du corps dans la Médecine Chinoise, ainsi que les différentes techniques pour stimuler la vitalité de l'homme, c'est-à-dire sa source d'autoguérison, dans la totalité de la santé, physique et psychique.

Dans le Yi jing, on dit : « le ciel est sans cesse en mouvement, dynamique, l'homme l'accompagne ». Dans ce sens, je résumerai Zang qi fa shi gong en une phrase : « prendre la lumière du soleil et de la lune, danser entre le ciel et la terre ».

Pr ZHU Miansheng

bao 抱
pu 樸
shou 守
yi 一

*embrasser la simplicité
et se concentrer sur l'un*

Concentrer l'esprit-cœur

Régulariser la respiration

Guider et harmoniser l'énergie

Assouplir le corps

*Ce sont les clefs
de la longévité taoïste*