

# 21<sup>e</sup> JOURNÉE NATIONALE DU QI GONG

## *l'équilibre* **du corps et de l'esprit**

Dimanche 7 Juin 2015 de 10h à 18h

PLACE DE LA RÉPUBLIQUE, PARIS

DÉMONSTRATIONS – ATELIERS

Toutes les activités sont GRATUITES  
PROGRAMME



**FEQGAE**  
Fédération des Enseignants  
de Qi Gong, Art Énergétique.



En partenariat avec

**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS**

21<sup>èmes</sup>  
Journées  
Nationales  
du  
QI GONG

*l'équilibre*  
du corps et de l'esprit

**Partout en France du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2015**



Avec les Professeurs de la FEOGAE  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)  
04 42 93 34 31 - [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)

Introduit en France dans les années 70, le Qi Gong, littéralement « travail de l'énergie », gymnastique de santé traditionnelle chinoise dont les origines remontent à plus de 5000 ans, ne cesse de se développer, offrant une approche globale de l'être, unissant corps et esprit, et respectant le rythme de chacun.

Les diverses méthodes du Qi Gong, plus de 1000, ont pour base commune des exercices inspirés de la médecine chinoise, agissant sur l'énergie vitale et régularisant l'ensemble des fonctions corporelles et psychiques.

Nous ressentons tous les effets de l'énergie, le « Qi », bien qu'on ne puisse le voir ou le saisir. En abondance, l'énergie nous donne la vitalité et la santé, l'équilibre des émotions ainsi qu'une relation positive avec notre environnement.

Le monde d'aujourd'hui, complexe, où nous devons faire face à de multiples contraintes et difficultés professionnelles, familiales ou sociales, son rythme souvent excessif, mobilise une grande part de notre énergie disponible. Peu à peu notre vitalité s'affaiblit, avec des répercussions sur notre santé et notre psychisme.

Le Qi Gong agit directement sur l'énergie du corps. Les exercices renforcent le courant vital et le font circuler tout en le stimulant. Les effets immédiats procurent bien-être et vitalité. Une pratique régulière favorise l'équilibre de nos émotions, l'entretien de la santé et le développement de nos capacités, tant physiques que psychiques. Le Qi Gong permet ainsi de mieux se connaître, tant dans les correspondances de notre corps et ses émotions que dans les relations avec le monde qui nous entoure.

Pour entretenir la forme, la joie de vivre et ce sentiment de plénitude que nous connaissons dans la jeunesse, quand l'énergie est à son maximum, les exercices de Qi Gong – le « travail de l'énergie » sont un moyen simple pour renforcer notre énergie, mieux résister aux contraintes de la vie quotidienne, améliorer le fonctionnement des organes et nous aider à reconquérir une dynamique positive de la vie.

# PRÉSENTATION DE LA FÉDÉRATION

**La Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique (FEQGAE)** née en 1995, regroupe en France la grande majorité des professeurs de Qi Gong. Elle a un rôle de « pilote » pour le développement du Qi Gong en France.

La FEQGAE délivre depuis 1997 un diplôme d'enseignant, label de compétence et de formation des professeurs. Par ailleurs, tous les enseignants en adhérant à la Fédération, s'engagent sur une charte éthique garantissant les pratiquants de l'honnêteté et de l'intégrité du professeur.

Le Qi Gong n'étant ni un art martial, ni une discipline de compétition, la Fédération met en avant le respect des pratiques traditionnelles de Qi Gong pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel. Elle se réfère au principe énergétique de la tradition chinoise, dont le travail essentiellement interne est dénué de tout caractère, martial ou compétitif.

En 2010, un tournant majeur est amorcé avec la signature d'une convention avec la Fédération Sports pour Tous bénéficiant d'un agrément ministériel.

- **La Fédération Française Sports pour Tous** assure la gestion des associations de Qi Gong (assurances, diplômes officiels).

Les enseignants de Qi Gong peuvent donc bénéficier d'un cadre administratif légal reconnu par l'état en faisant adhérer leur association à **Sports pour Tous** et en s'y inscrivant ainsi que leurs élèves.

- **La FEQGAE** gère tout ce qui est spécifique au Qi Gong, la recherche, la formation et l'évaluation des compétences. Elle continue à être le garant de la qualité de l'enseignement du Qi Gong dans le respect de sa pratique traditionnelle.

Les enseignants continuent à profiter d'un encadrement et d'un accompagnement de qualité de leur profession en adhérant également à la FEQGAE.

# LES DÉMONSTRATIONS

<p><b>10h - 11h</b></p>	<p>Echauffement énergétique collectif avec <b>WANG Yanli</b>.</p>
<p><b>11h - 11h30</b></p>	<p><b>5 animaux du Wudang avec l'équipe des Temps du Corps</b> : Cette méthode associe le travail du Yangsheng Qi Gong aux arts martiaux internes. Elle permet aux pratiquants de Qi Gong d'entrer dans une compréhension plus large du corps énergétique. Elle est constituée de cinq séries de mouvements – tortue, serpent, grue, tigre et dragon.</p>
<p><b>11h30 - 12h</b></p>	<p><b>Nei Yang Gong avec WANG Yanli et les élèves des Temps du Corps</b>          Le Nei Yang Gong ou « Qi Gong pour nourrir l'intérieur » est une des méthodes les plus importantes du Qi Gong médicale, elle est une des méthodes principales utilisées au Centre national de recherche du Qi Gong thérapeutique à Beidaihe en Chine.          Le Qi Gong pour les cervicales est un des thèmes issu du Nei Yang Gong. Il propose une série de mouvements d'étirement, d'ouverture, de rotation, associés à la conscience et au souffle. Il permet de retrouver l'espace et la souplesse interne des cervicales.</p>
<p><b>12h - 12h30</b></p>	<p><b>Qi Gong des 24 énergies avec ZHANG Ai Jun</b> : Ce sont 24 mouvements de Qi Gong dynamique très axés sur l'énergie interne (Qi). Contrairement aux méthodes de Qi Gong statiques, le pratiquant est amené à se déplacer dans l'espace avec une grande variété de postures. La forme enseignée par Maître Zhang est issue de l'école Shang Shi Wuji.</p>
<p><b>12h30 - 13h</b></p>	<p><b>Hui Chun Gong avec Ingrid MALENFANT et ses élèves de formation</b> : Hui Chun Gong signifie « méthode pour retourner au printemps ». Il s'agit d'une méthode taoïste restée secrète pendant des siècles, jusqu'au début des années 1980. Les mouvements sont très doux, fins et subtils. Ils éveillent l'énergie profonde du bassin (Dan Tien) et la font circuler dans tout le corps par des mouvements en spirale et arrondis. C'est un travail profond, nourrissant, dirigé vers l'intérieur.</p> <p><b>Qi Gong Ouverture et Etirements avec Pierre MAURY</b> : Le Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement est l'enchaînement de base de l'École "Emei". Enchaînement préparatoire mais incontournable pour préparer les structures du corps au travail de l'Alchimie Interne. Comme son nom l'indique, c'est un travail d'étirement et d'ouverture de toutes les articulations. C'est un travail accessible à tous, qui vivifie toutes les parties du corps et s'avère très bénéfique pour qui le pratique régulièrement.</p> <p>Participeront également à cette présentation : Aisling HEAVEY, Catherine RAYNOT, Couetsch BOUSSET-LOB et Manuel MARTI, professeurs enseignant cette méthode, et quelques uns de leurs élèves.</p>

13h - 13h30	<b>PAUSE</b>
13h30 - 14h	<p><b>Wutao par Marie-Aliette DELANEAU</b> et des enseignant(e)s de Wutao : Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...</p> <p>En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Eveil de la vie ».</p> <p>La discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. C'est le principe d'écologie corporelle®.</p>
14h - 14h30	<p><b>Qi Gong du Wudang : CAI QI, cueillir l'énergie YUN QIU, jouer avec la boule de Qi, par Kunlin ZHANG</b> : Qi Gong des 5 organes : construire une petite sphère d'énergie que l'on fait tourner successivement devant chaque organe. Avec en parallèle une action sur la mobilité des vertèbres (enroulement et déroulement de la colonne vertébrale). Effets : harmonise et régularise la circulation de l'énergie et du sang ; prévient et atténue les maladies articulaires notamment au niveau des vertèbres.</p> <p>Qi Gong du Tigre : une succession de postures imitées de l'animal qui ont pour effet de renforcer le Qi.</p>
14h30 - 15h	<p><b>Enchaînement de Tai chi de l'école Wu par CHEN Yi He</b></p> <p><b>Séquence de Kung Fu interne</b> « Xing Yi - Ba Gua - Tai chi forme rapide » accompagnée de Jazz</p>
15h - 15h30	<p><b>Qi Gong et Tai Ji Qing Shen Shan par LIU Cui Fang</b> : C'est un travail spécifique et subtil, puissant et profond, qui renforce les tendons et les muscles et donne des bases tant dans la pratique du Tai Ji que celle du Qi Gong</p> <p><b>Kung Fu pour les enfants</b> : Les arts martiaux chinois développent particulièrement l'agilité, la souplesse, la coordination. Ils permettent de découvrir et d'affiner son centre et son équilibre tout en établissant une relation concrète dans l'espace du mouvement, dans le temps par le rythme des exercices et avec les autres par les éducatifs faits à deux.</p>

<p><b>15h30 - 16h</b></p>	<p><b>20 mouvements de KE Wen :</b> Cet ensemble de mouvements énergétiques constitue une méthode créée par Mme Ke Wen pour acquérir les bases et la compréhension du travail énergétique.</p> <p><b>Qi Dance de KE Wen :</b> Le Qi Dance est une forme de Qi Gong ouverte à l'expression émotionnelle et esthétique, dans une visée artistique : c'est une voie de la danse contemporaine centrée sur la présence intérieure, en résonance énergétique avec son environnement et les autres, à l'instant présent.</p> <p><b>Qi Gong des 6 harmonies et des 5 éléments du Wudang par KE Wen :</b> Pratique traditionnelle taoïste qui construit la base essentielle du travail énergétique : l'unité, le mouvement circulaire, la relation entre le centre (le bassin) et les mouvements des 4 membres qui nous conduit progressivement dans la compréhension complète du travail du Qi Gong et Tai Ji.</p>
<p><b>16h - 16h30</b></p>	<p><b>Le Mulan Quan avec Chrystel HERBEAUX DEL PINO :</b> Entre danse et combat stylisé, ce style traditionnel des arts martiaux chinois, allie la grâce et la puissance dans une gestuelle ronde et précise. Le maniement d'un ou deux éventails, d'une ou deux épées, de cerceau, de poignard ou de sabre, donne différentes intentions au corps et à l'esprit de chaque enchaînements. Tout en proposant une recherche énergétique similaire au Qi Gong, le Mulan Quan est un art externe qui nous offre une parenthèse de beauté et d'élégance en réveillant notre imaginaire héroïque.</p>
<p><b>16h30 - 17h</b></p>	<p><b>Méthodes du Wudang : Qi Gong des 12 mouvements avec Tien SHUE et ses élèves de l'association SHENYI :</b> cette méthode exige une parfaite coordination de l'esprit, du souffle, du mouvement et de l'immobilité. Wudang Tai yi Wu Xing Quan (forme d'origine) 23 mouvements.</p> <p>Il s'agit d'une méthode très ancienne opérant une synthèse entre les jeux des 5 animaux, la théorie des 5 éléments, les 8 trigrammes, les 9 palais en référence à l'énergie cosmique naturelle en union avec le ciel et la terre. Ces méthodes ont pour objectifs d'être des exercices complets ayant pour base l'énergie (QI) dans le but de renforcer l'organisme et de transformer en profondeur le corps (XING) et l'esprit (SHEN).</p>
<p><b>17h - 18h</b></p>	<p><b>Pratique collective avec KE Wen</b></p>

# ATELIER 1

<b>11h - 12h</b>	<b>Wudang Qi Gong par Jimmy GREGEARD</b> CAI QI « cueillir l'énergie » : réveiller et renforcer l'énergie du corps, la mettre en circulation, YUN QIU « jouer avec la boule d'énergie » : Qi Gong basé sur le déplacement d'une boule d'énergie, en association avec une marche. Les effets de ce Qi Gong sont : le relâchement et souplesse des hanches et des genoux, la mobilisation du bassin, et grâce au « jeu » du déplacement de la boule, fluidité du geste et harmonisation de l'énergie du corps.
<b>12h - 13h</b>	<b>Nei Yang Gong et Qi Gong pour les cervicales par WANG Yanli</b> Le Nei Yang Gong ou « Qi Gong pour nourrir l'intérieur » est une des méthodes les plus importantes du Qi Gong médicale, elle est une des méthodes principales utilisées au Centre national de recherche du Qi Gong thérapeutique à Beidaihe en Chine. Le Qi Gong pour les cervicales est un des thèmes issu du Nei Yang Gong. Il propose une série de mouvements d'étirement, d'ouverture, de rotation, associés à la conscience et au souffle. Il permet de retrouver l'espace et la souplesse interne des cervicales.
<b>13h - 14h</b>	<b>Atelier Anti-stress pour les lycées et les étudiants (ouvert à tous) avec Patricia REPELLIN</b> Ce travail de l'énergie adressé aux lycéens et étudiants en préparation d'examen propose 3 exercices de Qi Gong et 2 automassages ayant pour objectif de faire circuler l'énergie, trouver le calme intérieur et équilibrer les émotions avant et pendant les examens.
<b>14h - 15h</b>	<b>Étirement des méridiens avec Chrystel HERBEAUX DEL PINO</b> L'étirement des méridiens tendino-musculaires favorise le déblocage de l'énergie dans l'ensemble des muscles, des tendons et des articulations du corps. Cette pratique peut s'avérer un outil précieux pour conserver une bonne souplesse articulaire et améliorer les désordres ostéo-tendineux, musculaires ou nerveux. De plus, le fait de favoriser la libre circulation de l'énergie dans les méridiens tendino-musculaires renforce notre capacité à nous protéger des attaques climatiques et vient supporter le travail des méridiens plus profonds et des organes internes, concourant ainsi à la prévention de tous genres de déséquilibres.



<p><b>15h - 16h</b></p>	<p><b>Qi Gong, Mudras et Gestes psychologiques avec Adamante DONSIMONI</b></p> <p>La symbolique et l'influence des gestes, sur notre comportement sont des mécanismes permettant de créer un personnage au théâtre et au cœur de la communication interpersonnelle. Ma découverte des mudras m'a amenée à créer des enchaînements spécifiques pour acquérir à la fois relâchement et renforcement corporels ainsi que détente de l'esprit et renforcement des énergies du Dan Tian.</p> <p>Ces techniques qui s'inscrivent dans ma pratique et mon enseignement du Qi Gong se développent sur la base d'une posture respectant le tracé de l'arc et sont idéales pour acquérir la maîtrise de soi.</p> <p>Ces enchaînements liés à la respiration, permettent l'ouverture et affinent notre sensibilité. Nous devenons en harmonie avec ce qui nous entoure : le tout, et nos mouvements s'inscrivent naturellement en lui.</p>
<p><b>16h - 17h</b></p>	<p><b>Atelier Anti-stress pour les lycées et les étudiants (ouvert à tous) avec LIU Cui Fang</b></p> <p>Ce travail de l'énergie adressé aux lycéens et étudiants en préparation d'examen propose 3 exercices de Qi Gong et 2 automassages ayant pour objectif de faire circuler l'énergie, trouver le calme intérieur et équilibrer les émotions avant et pendant les examens.</p>
<p><b>17h - 18h</b></p>	<p><b>Pratique collective avec KE Wen</b></p>

## ATELIER 2

<p><b>11h - 12h</b></p>	<p><b>Du Qi Gong avec Frédérique MALDIDIER : « l'état de Qi Gong »</b></p> <p>Au cours de mon atelier, je vous propose d'entrer dans un certain état de conscience, d'écoute intérieure, de contemplation de votre Etre depuis votre intérieur. Apprendre à observer vos sensations, à poser votre conscience sur un, puis plusieurs endroits de votre corps, et garder la conscience éveillée durant des mouvements simples puis plus complexes. Nous verrons si nous pouvons avoir un conscience de notre corps et de notre sensation d'être dans une unité globale.</p> <p>Nous expérimenterons cet état installé, dans différents styles de Qi Gong : dans quelques mouvements de Hui Chun Gong (Qi Gong pour retrouver le printemps- la jeunesse, la santé, la vitalité), et de Nei Yang Gong (Qi Gong pour nourrir l'intérieur).</p>
-------------------------	--

<p><b>12h - 13h</b></p>	<p><b>Le Qi Gong de la marche (Xi Xi Hu) avec Bruno BURDET-BURDILLON</b>  Cette marche stimule le système immunitaire, elle est à la fois préventive et un soutien sérieux pour les malades atteints du cancer. Elle est composée de 5 marches ayant un rythme différent. Ces 5 marches apaisent le mental et permettent d'harmoniser le schéma émotionnel.</p> <p>Cette marche consiste à aligner la respiration sur 5 différents rythmes. XI veut dire inspirer ; l'inspiration se fait par le nez. HU veut dire expirer ; l'expiration se fait par la bouche.  Les 5 rythmes correspondent à :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La marche du POUMON <b>xixihu xixihu</b></li> <li>2. La marche du CŒUR <b>xixi xixi huhu hu</b></li> <li>3. La marche de la RATE <b>xixi xixi huhu hu</b> (au dernier hu, on percute le sol avec les orteils et on recommence avec ce même pied – si bien que gauche et droite vont s'alterner)</li> <li>4. La marche du FOIE <b>xixi xixi hu</b></li> <li>5. La marche des REINS <b>xixi xixi hu</b></li> </ol>
<p><b>13h - 14h</b></p>	<p><b>Initiation au Qi Gong avec Catherine RAYNOT</b>  Initiation, pour découvrir par des exercices simples, faciles à pratiquer seul, quelques principes de base qui régissent le Qi Gong : l'enracinement, l'axe, l'aplomb, l'équilibre... en prenant bien conscience de l'importance des appuis des pieds sur le sol. L'expérience d'un ressenti énergétique...</p>
<p><b>14h - 15h</b></p>	<p><b>Wutao</b>, pratiquer l'écologie corporelle avec <b>Marie-Aliette DELANEAU</b> et des enseignant(e)s de Wutao. Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...</p> <p><i>Voir texte de la démonstration</i></p>
<p><b>15h - 16h</b></p>	<p><b>Les principes fondamentaux de la pratique, le rôle des racines du corps, Pratique de la petite boule d'énergie</b>, avec <b>Kunlin ZHANG</b></p>
<p><b>16h - 17h</b></p>	<p><b>Qi Dance avec Patricia REPELLIN</b> A partir de 3 méthodes proposées, chaque mouvement devient créateur de spontanéité, légèreté, rythme, liberté et joie. En s'abandonnant au courant naturel et fluide qui traverse notre corps, tout notre être s'équilibre en une unité vivante.</p>
<p><b>17h - 18h</b></p>	<p><b>Pratique collective avec KE Wen</b></p>

# LES STANDS D'ANIMATION

**Stand accueil-information :** vous y trouverez toutes les informations concernant le déroulement de la journée.

**Stand des associations et de la FEQGAE :** Si vous souhaitez des renseignements sur le Qi Gong et la Fédération, sur les écoles de formation. Si vous cherchez un cours dans votre région ou un stage...



## LES INTERVENANTS

**Bruno BURDET-BURDILLON** est animateur des « Ateliers découvertes santé : un corps peut en cacher un autre ». Il est co-fondateur de « Ensemble, un pas pour la santé » et assistant de T. Soubrecasse à l'Art et la Voie (animation Ateliers Qi Gong en milieu de Institutionnels de « Santé »).

**Dominique CASAYS :** Kinésithérapeute, spécialiste en massage chinois, Président de la FEQGAE et du centre de culture chinoise Les Temps du Corps.

**CHEN Yi Rhe :** Originaire de Pékin, spécialiste des arts martiaux internes traditionnels chinois : Tai Ji, Hsing I et Ba Gua Zhang. Il est titulaire du 6ème Duan de la Fédération Chinoise d'Arts Martiaux de Chine et du Diplôme d'Etat de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport français. Ces entrainements traditionnels chinois intégrant la pédagogie de l'éducation et du sport français sont particuliers et originels.

**Marie-Aliette DELANEAU** et l'équipe des enseignants de Wutao sont enseignants de Wutao, formés par Pol CHAROY et Imanou RISSELARD, les fondateurs du Wutao . Ils donnent des cours à Paris, dans les Yvelines et des stages partout en France.

**Adamante DONSIMONI** : Professeur de Qi Gong, Adamante conjugue cette passion avec celle du spectacle vivant, de l'écriture et de la peinture. Elle est ainsi metteur en scène et professeur de théâtre. Elle a notamment collaboré avec le compositeur Sergio Ortega, les comédiens François Chaumette et Denis Manuel, l'écrivain Jacques Lacarrière, la cantatrice Ana Raquel Satre...

Auteur-compositeur, elle est sociétaire de la Sacem. La peinture, objet de ses études de jeunesse aux Arts Décoratifs d'Aubusson puis aux Beaux-Arts, l'amène à exposer ses œuvres tant en France qu'à l'étranger.

**Jimmy GREGEARD** : enseigne à l'Institut Lu Dong Ming, diplômé de la FEQGAE, il est membre du jury des examens de la FEQGAE.

**Chrystel HERBEAUX DEL PINO** : Pratique le Qi Gong depuis 14 ans et l'enseigne depuis 8 ans, diplômée de l'école des « Temps du Corps » et de la FEQGAE (CQP en 2010). Elle est également formée à la sophrologie et aux techniques de « Touch For Health » et de « Brain Gym » (Kinésiologie). Elle pratique et enseigne également le Mulan Quan, discipline pour laquelle elle a remporté plusieurs prix lors de championnat en Chine. Elle aime à partager, dans la joie, sa passion pour le lien qui se tisse en chacun entre le corps et l'esprit.

**KE Wen** : fondatrice et responsable de l'enseignement du Qi Gong à l'association les Temps du Corps, membre du Comité Technique de la FEQGAE, elle est première Vice Présidente de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé de Chine depuis septembre 2012.

**LIU Cui Fang** : formée depuis 15 ans et enseignante dans le Qi Gong Santé, le Tai Ji Quan et les arts martiaux à l'hôpital de la Croix Rouge de Pékin, elle est également spécialiste en massage chinois.

**Frédérique MALDIDIER** : enseignante de Qi Gong, elle s'est formée et diplômée à l'école des Temps du Corps. Elle enseigne également au sein de l'association Nitchitai et en comités d'entreprises. Elle est diplômée de la FEQGAE dont elle est membre du Comité technique et du jury fédéral.

**Ingrid MALENFANT** : A commencé le Tai Chi en Malaisie en 1970 et le Qi Gong en France en 1982, elle est diplômée de plusieurs écoles ainsi que de la FEQGAE et Sport pour Tous. Après sa rencontre avec Ke Wen en 1994, elle est devenue élève puis enseignante depuis 9 ans dans la formation des professeurs de Hui Chun Gong au Temps du Corps.

**Pierre MAURY** : Formé aux Temps du Corps est diplômé de la FEQGAE dont il est le Secrétaire Général. Enseignant de Qi Gong, il a également suivi plusieurs cursus complets de formation (Hui Chun Gong, travail énergétique de Wudang) qui lui ont permis de découvrir les principes de base communs à la plupart des Qi Gong. Aujourd'hui, il est en deuxième année de formation de Yang Sheng (École Emei) qui est le point commun au Bouddhisme, au Taoïsme, au Qi Gong et à la médecine chinoise.

**Catherine RAYNOT** : Diplômée en massage énergétique et en médecine chinoise, elle a été formée à l'école des Temps du Corps. Elle est diplômée de la FEQGAE et de Sports Pour Tous.

**Patricia REPELLIN** : professeur de Qi Gong, diplômée de la FEQGAE, elle anime depuis de nombreuses années des séances de « bien-être » : optimisation du potentiel de vitalité avec comme moyen le yoga, la relaxation, le Tai Ji, la méditation et divers éléments créatifs.

**Tien SHUÉ** : Né à Paris mais vit son adolescence en Chine. A étudié le Kun Fu à l'école Shaolin, le Qi Gong, le Tai ji Quan et le massage énergétique chinois avec 3 maîtres chinois depuis 45 ans.

Diplômé de l'enseignement du Kong Jin Qi Gong de l'institut de Qi Gong de Shenzhen, diplômé de la FEQGAE. Il a publié une thèse sur l'application du Qi Gong aux activités artistiques lors de la conférence de Hambourg en 1999. Egalement, il a préparé et participé à 2 conférences sur la Qi Gong et le chant à Toronto en 2000. A la fois chanteur (baryton basse), comédien et enseignant de Qi Gong et de Tai – Ji Quan, il pratique le massage chinois depuis plus de 30 ans. « conseil artistique » pour les chanteurs, musiciens.

**WANG Yan Li** : enseignante de Qi Gong et de Tai Ji aux Temps du Corps, elle a passé de nombreuses années à Beidaihe auprès de Madame Liu Ya Fei.

**ZHANG Ai Jun** : Originaire du Henan, Zhang Ai Jun a été baigné dès son jeune âge dans la tradition des arts martiaux.

Titulaire de nombreux diplômes et titres, Zhang a notamment formé des élèves au monastère taoïste du mont Wudang.

Il a été formé au Tai Ji Quan style Chen par maître WANG Xian (19ème héritier) et au Zhao Bao par maître WANG Qing Sheng, héritier de la 11ème génération.

**ZHANG Kunlin** : En France depuis 1992. Il a fondé l'Institut Lu Dong Ming à Paris, qui est un centre de formation en Arts énergétiques internes (Qi Gong, Tai Ji Quan, Bagua Zhang,) Médecin acupuncteur chinois, il enseigne le massage chinois et l'acupuncture. Titulaire du doctorat en énergétique chinoise obtenu à l'université de Shanghai. Membre du Comité technique de la FEQGAE

# TOUS LES HORAIRES

## DÉMONSTRATIONS

<b>10h - 11h</b>	Echauffement énergétique collectif avec WANG Yanli
<b>11h - 11h30</b>	5 animaux du Wudang avec les élèves des Temps du Corps
<b>11h30 - 12h</b>	Nei Yang Gong avec WANG Yanli et les élèves des Temps du Corps
<b>12h - 12h30</b>	Qi Gong des 24 énergies avec ZHANG Ai Jun
<b>12h30 - 13h</b>	Hui Chun Gong avec Ingrid MALENFANT et les élèves des Temps du Corps  Qi Gong Ouverture et Etirements avec Pierre MAURY
<b>13h - 13h30</b>	<b>PAUSE</b>
<b>13h30 - 14h</b>	Wutao par Marie-Aliette DELANEAU
<b>14h - 14h30</b>	Qi Gong du Wudang, CAI QI, cueillir l'énergie YUN QIU, jouer avec la boule de Qi, par Kunlin ZHANG
<b>14h30 - 15h</b>	Qi Gong et Jazz avec CHEN Yi Rhe
<b>15h - 15h30</b>	Qi Gong -Tai Ji Qing Shen Shan par LIU Cui Fang et Kung Fu Enfants
<b>15h30 - 16h</b>	20 mouvements, Qi Dance et Qi Gong des 6 harmonies avec KE Wen
<b>16h - 16h30</b>	Eventail de Mulan avec Chrystel HERBEAUX DEL PINO
<b>16h30 - 17h</b>	Qi Gong des 12 mouvements avec Tien SHUE et ses élèves
<b>17h - 18h</b>	Pratique collective avec KE Wen

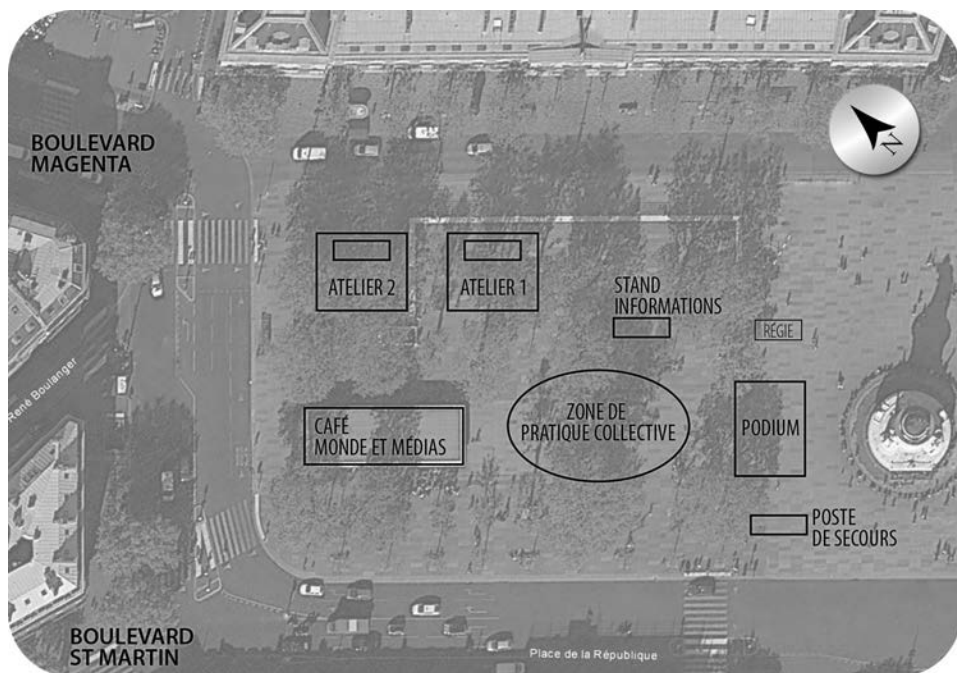
## ATELIER 1

## ATELIER 2

<b>11h - 12h</b>	Wudang Qi Gong avec Jimmy Grégeard	L'état de Qi Gong avec Frédérique Maldidier
<b>12h - 13h</b>	Nei Yang Gong avec Wang Yanli	Qi Gong de la marche avec Bruno Burdet Burdillon
<b>13h - 14h</b>	Anti-stress pour les étudiants avec Patricia Repellin	Initiation au Qi Gong avec Catherine Raynot
<b>14h - 15h</b>	Etirement des méridiens avec Chrystel Herbeaux Del Pino	Wutao avec Cécile Bercegeay
<b>15h - 16h</b>	Qi Gong, Mudras avec Adamante Donsimoni	Principes fondamentaux de la pratique avec Kunlin Zhang
<b>16h - 17h</b>	Anti-stress pour les étudiants avec Liu Cui Fang	Qi Dance avec Patricia Repellin
<b>17h - 18h</b>	Pratique collective	

# PLAN

## Place de la République, Paris







# FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE

Siège social : 23, rue des Petits Hôtels 75010 PARIS

Secrétariat : L'Estérel A, 43, avenue Paul Cézanne  
13090 AIX-EN-PROVENCE  
Tel. 04 42 93 34 31 - feqgae@free.fr

Contact presse - Claire Lextray : 01 48 59 00 26 - claire.lextray@orange.fr

[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

