

## Programme de la Journée Nationale de Qi Gong – Dimanche 7 juin 2015 Jardin des Plantes -Toulouse





Thème 2015 : "Qi Gong : l'équilibre du corps et de l'esprit".


Heure	Contenu	Intervenant	Lieu
<b>ACCUEIL</b>			
9h45	Accueil des participants	Sophia Clémenceau	
9h55	Répartition des participants dans les groupes	Tous	
<b>ATELIERS</b>			
10h-11h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yi Jin Jing : transformation des muscles et des tendons</b> Yi Jin Jing prend sa source dans de très anciennes techniques Chinoises de longévité. Il aurait été créé par le célèbre moine <b>Boddhidharma</b> (fondateur du monastère de Shaolin des monts Songshan) entre l'an 502 et l'an 557. Ces 12 exercices d'assouplissement et de circulation du Qi se caractérisent par la combinaison étroite entre le mouvement et la respiration. La force y est déployée à l'intérieur tandis que la souplesse y prédomine à l'extérieur. Ce travail, lorsqu'il est pratiqué assidument, est très bénéfique pour l'amélioration générale de l'état de santé de chacun car il permet d'assouplir et de renforcer les muscles et les tendons, de favoriser la circulation du sang et de l'énergie ainsi que d'harmoniser les fonctions des organes vitaux.</li> </ul>	Aurore HUET (Au cœur du corps)	TERRE
10h-11h15	<p><b>Séquences abordées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evocation du lien « Corps-esprit</b>" pour la MTC et le Qi Gong (10 mn)</li> <li>• <b>Pratique des 3 régulations. Respiration de Sun Lu Tang =&gt;</b> le retour au calme, élimination, travail avec les éléments de la nature (arbres...) (10 mn) Debout.</li> <li>• <b>Massages à 2</b> et automassages de détente des trapèzes (10 mn)</li> <li>• Quelques exercices des <b>21 échauffements de l'école LongMen</b> (10 mn)</li> <li>• <b>Wu Yin Gong du cœur</b> – Guider le Qi par le mental (5 mn)</li> <li>• <b>Son thérapeutique taoïste</b> du cœur (5 mn)</li> <li>• <b>« Cueillir les fruits »</b> - Zhan Zhuang de clôture. (5 mn)</li> <li>• Méditation <b>Feng Shui du cœur</b> (15 mn) - Assis</li> <li>• Exercices de retour (5 mn)</li> </ul>	Laurent CHATEAU (Tao&Organisation)	HOMME
10h-11h15	<p><b>Qi Gong du vol des grandes oies sauvages</b> Transmis par l'école Taoïste Kun Lun depuis plus de 1000 ans, cette méthode de Qi Gong alterne des mouvements internes, doux et fluides avec des déplacements et des mouvements dynamiques de sortie d'énergie (Fa Jin) pour revitaliser les organes internes et stimuler différents méridiens et points d'acupuncture. Sa dimension chorégraphique proche du Tai Chi, évoque toute la grâce et les mouvements de cet oiseau emblématique symbole de longévité en Chine. Il favorise ainsi l'équilibre émotionnel et clarifie l'esprit, améliore la circulation du sang et de l'énergie vitale, harmonise la relation Corps - Esprit</p>	Thierry HUGUET (Zhen Qi)	CIEL
<b>PAUSE</b>			

ATELIERS			
11h30-12h45	<p><b>« Le Qi Gong d'origine taoïste pour ramener l'équilibre entre le corps et l'esprit. »</b> Approche de la 1<sup>ère</sup> forme dynamique du <b>HUI CHUN GONG (littéralement : méthode pour conserver la jeunesse)</b> qui propose les principes de base de cette méthode développant des techniques taoïstes anciennes de longévité pour préserver la santé.</p> <p>Nous aborderons la respiration taoïste sur laquelle repose l'essentiel du travail énergétique proposé, qui amène à entrer dans « l'état de Qi Gong ».</p> <p>Nous verrons les principes essentiels qui permettent de stimuler et renforcer le « principe vital / Jing ». Celui-ci est le moteur de notre vitalité et nous aide à garder un esprit jeune, dans un corps sain. Nous pratiquerons des mouvements dont la subtilité amènera chacun à « une qualité de présence » sans toutefois nécessiter une condition physique particulière.</p> <p><i>Cette méthode est issue du taoïsme de la dynastie Qin (4-3<sup>ème</sup> siècle avant J.C.). Comme la plupart des méthodes de Qi Gong très anciennes, elle s'est pendant longtemps développée secrètement à travers un enseignement oral. Sophia a eu la chance de recevoir l'enseignement direct de Maître Shen Xin Yan (20<sup>ème</sup> héritier, témoignage vivant de cette école traditionnelle) et de sa disciple, Mme Mok (21<sup>ème</sup> héritière).</i></p>	Sophia CLEMENCEAU (Etre Son Tao)	TERRE
11h30-12h45	<p><b>« QI GONG POUR GERER LE STRESS »</b></p> <p>Cet atelier propose des exercices de QI GONG conçus pour aider à gérer le stress imprimé dans le corps et dans l'esprit. Certains exercices permettront de vider, nettoyer et désengrammer les effets du stress, d'autres à nourrir le corps en profondeur, et le rendre ainsi plus résistant : mouvements d'expulsion et de nettoyage, digitopuncture sur certains points, respirations spécifiques et mouvements de dynamisation et circulation énergétique sont les fondements de cet atelier.</p>	Cathy BOUSSARD (Qi Gong ADVAQ)	HOMME
11h30-12h45	<p><b>« Le Qi Gong de la Grue Blanche, envol enraciné » (Bai He Qi Gong)</b></p> <p>Transmis par <b>Maître Tu Minh Tan</b>, ce Qi Gong <b>améliore le système respiratoire et calme le système nerveux</b> tout en luttant efficacement contre les <b>douleurs articulaires et musculaires</b>. Il vous fera découvrir ou approfondir le travail des <b>ondulations de la colonne</b> en souplesse et fluidité.</p> <p>Nous pratiquerons également une <b>marche de la grue</b> et des <b>exercices à deux</b>, tel des funambules en quête de <b>l'équilibre du corps et de l'esprit</b>.</p> <p>L'atelier se terminera par une pratique de <b>méditation</b> (prévoir de quoi s'asseoir).</p>	Véronique BERTHIER (Fleur Essence)	CIEL
DEBRIEFING			
12h45-13 h	Chacun s'exprime sur son expérience, les points positifs, à faire évoluer...	Tous	
PIQUE-NIQUE			
	Ceux qui le souhaitent peuvent rester pour poursuivre les échanges		

**Chaque participant pourra pratiquer avec 2 enseignants différents pendant la matinée, au choix.**

## Parcours des intervenants

Intervenant	Association ou entreprise	Parcours et motivations
Véronique BERTHIER	Fleur'Essence 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passionnée par les arts du mouvement, le chemin de <b>Véronique BERTHIER</b> l'a menée de la pratique de la danse (depuis 16 ans) vers l'intériorité et les pratiques énergétiques du Yoga, puis du Qi Gong, et du Tai Chi. Elle pratique le Qi Gong depuis 6 ans, et l'enseigne sur Toulouse depuis 3 ans. Elle a à cœur de partager la pratique du Qi Gong comme voie menant au calme et à la liberté intérieure, par une approche basée sur l'écoute des ressentis et la qualité de présence à soi et au monde. Enseignante diplômée de la FEQGAE, elle s'est formée à l'enseignement du Qi Gong, au Massage chinois et au Crânio-sacré à l'Institut des Hautes Etudes en arts Énergétiques de Nîmes (3 ans) et à l'Académie Wang de Médecine Traditionnelle Chinoise de Toulouse. Elle approfondit actuellement son parcours en Qi Gong et Méditation auprès de Maître Liu Dong et en Qi Gong et Bagua Zhang auprès de Maître Tu Minh Tan.</li> <li>Renseignements <a href="http://www.fleuressence.fr/">http://www.fleuressence.fr/</a></li> </ul>
Cathy BOUSSARD	Qi Gong ADVAQ 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cathy BOUSSARD</b> est issue de l'Ecole XIN'AN, Ecole thérapeutique de QI GONG, ce qui l'a naturellement conduit vers une transmission d'un QI GONG orienté vers la santé- approfondissement des automassages et digitopuncture, mouvements et techniques respiratoires spécifiques. Des formations et des stages complémentaires, notamment avec Maître YUAN LI MIN sont venus affiner cette conscience du pneumatisme du souffle et du ressenti, fondements de la pratique du QI GONG. Depuis quelques années, Cathy s'est progressivement dirigée vers des cours et ateliers de « QI GONG et Gestion du Stress »</li> <li>Elle est également diplômée fédérale FEQGAE et titulaire du CQP SPORTS POUR TOUS.</li> <li>Renseignements : <a href="http://www.qigong-toulouse.com">www.qigong-toulouse.com</a></li> </ul>
Laurent CHATEAU	Tao&Organisation 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Laurent CHATEAU</b> a pratiqué 12 ans les arts martiaux vietnamiens (1<sup>er</sup> Dang FFKDA) avant de se spécialiser dans le Qi Gong et son enseignement depuis 2008. Il a été formé au Qi Gong taoïste par Michel Bremont, le fondateur de l'Ecole des 3 Forces (Tam Tao Mon Phai) et a suivi l'enseignement de Mme Wang De Feng à Toulouse. Il a suivi des stages avec plusieurs enseignants dont Gérard Edde. Diplômé de la FEQGAE et titulaire du CQP de Sports pour Tous, il travaille aujourd'hui à introduire les bienfaits du Qi Gong dans le monde professionnel. Il est à ce titre l'auteur notamment de 2 ouvrages sur « Le Qi Gong dans l'entreprise » (Editions Chariot d'Or).</li> <li>Renseignements : <a href="http://www.taoetorganisation.com">www.taoetorganisation.com</a></li> </ul>
Sophia CLEMENCEAU	Etre Son Tao 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sophia CLEMENCEAU</b> a commencé à pratiquer le Qi Gong en 1985 et elle l'enseigne depuis 1991. En 1990, elle commence son parcours de formation en Médecine Traditionnelle Chinoise qui l'amène à être diplômée en acupuncture et certifiée en Tui Na. Elle a suivi l'enseignement de Jean-Marc Eyssalet et depuis sa rencontre avec Ke Wen en 1995, elle approfondit ses connaissances avec Les Temps du Corps et divers Maîtres Chinois. Diplômée de la FEQGAE et titulaire du CQP de Sports pour Tous, elle est</li> </ul>

		<p>aujourd'hui formatrice de professeurs de Qi Gong avec Les Temps du Corps et s'oriente vers l'accompagnement de la santé de la personne par le Qi Gong thérapeutique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renseignements : <a href="http://www.êtresontao.com">www.êtresontao.com</a></li> </ul>
Thierry HUGUET	<p>Zhen Qi</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formé à la médecine Traditionnelle Chinoise auprès du collège des Sciences Orientales de Montpellier, <b>Thierry HUGUET</b> pratique le Qi Gong et le Tai Chi Chuan depuis plus de 20 ans. Il poursuit aujourd'hui ses recherches auprès de l'Ecole des Temps du corps et de différents Maître Chinois. Professionnel diplômé de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et de la Fédération Sport pour tous. Il enseigne le Qi Gong et le Tai Chi Chuan sur Toulouse.</li> <li>• Renseignements <a href="http://www.qigongtoulouse.fr">www.qigongtoulouse.fr</a></li> </ul>
Aurore HUET	Au cœur du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aurore HUET</b> à découvert le Qi Gong à l'Institut Xin'an avec Jean-Robert et Colette Gillardeaux. Pendant quatre ans, elle a étudié auprès d'eux le Qi Gong thérapeutique, le Waiqi Liaofa, la Médecine Traditionnelle Chinoise et le Tui-Na An-Mo. Certifiée en Qi Gong Thérapeutique par l'Institut Xin'an et diplômée par la FEQGAE, elle enseigne le Qi Gong sur Revel depuis près de sept ans. Par ailleurs, Aurore Huet se forme régulièrement auprès de différents professionnels, que ce soit en Qi Gong ou pour parfaire sa connaissance du corps (Blandine Calais Germain, Jutta Kellenberg, Ke Wen...)</li> <li>• Renseignements : 06.48.60.12.05</li> </ul>

**BONUS** : Quelques souvenirs en image de notre Journée Nationale à Toulouse en 2014 : <https://www.youtube.com/watch?v=c-sfddSammQ>

