



2^{èmes}

CONGRÈS MONDIAL DE RECHERCHE CULTURELLE ET SCIENTIFIQUE DE QI GONG DE SANTÉ

Paris
22-25 août 2015



Rencontres internationales de Qi Gong

Un événement organisé pour sa deuxième édition par deux grandes entités du monde du sport et de la culture chinoise : la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé de Chine et le Centre de Culture Chinoise Les Temps du Corps, en partenariat avec la Fédération Française Sport pour Tous, et la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique.

La rencontre se tiendra les 22, 23, 24 et 25 août 2015 à Paris.

L'organisation prévoit la participation d'une vingtaine de pays parmi les 37 pays adhérents de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé ainsi que la présence de personnalités chinoises et françaises représentatives pour la discipline, ainsi que des experts reconnus.

L'événement a pour but de créer une rencontre humaine et un réel échange autour de cette pratique inscrite au patrimoine culturel chinois, et répandue dans de nombreux pays du monde.

OBJECTIFS

- > Renforcer les échanges internationaux autour de la culture du Qi Gong de santé et créer du lien entre les pratiquants des différents pays.
- > Enrichir et approfondir les connaissances de la culture chinoise et du Qi Gong et son intégration dans le monde moderne.
- > Transmettre les valeurs de nos pratiques : ouverture et accessibilité à tous, partage et amitié, santé et épanouissement.



Les structures organisatrices



La Fédération Internationale de Qi Gong de Santé

L'IHQF, Fédération Internationale de Qi Gong de Santé, est une organisation internationale à but non lucratif composée d'organismes nationaux ou régionaux de Qi Gong de santé adhérents.

Les objectifs de l'IHQF sont les suivants : promouvoir la solidarité et le dévouement des membres de la fédération, promouvoir la communication et la coopération entre les membres de la fédération, améliorer l'état de santé des peuples du monde. Le siège officiel de l'IHQF est à Beijing en Chine.



Le Centre de Culture Chinoise Les Temps du Corps

Ecole de pensée reconnue en France et en Chine, le centre de Culture Chinoise Les Temps du Corps, née fin 1992 de la passion de Ke Wen et Dominique Casays pour la culture chinoise, a développé cette culture en France et inscrit son action dans la durée et la qualité pour apporter au public des techniques et une philosophie axées sur la santé, l'épanouissement, le perfectionnement du corps et de l'esprit reliés avec cette culture millénaire.

Les structures partenaires



La Fédération Française Sports pour Tous

La Fédération Française Sports pour Tous est une association agréée par l'Etat et investie d'une mission de service public qui compte aujourd'hui plus de 210.000 adhérents.

Grâce à ses champs d'actions diversifiés, la Fédération travaille à l'éveil physique des plus jeunes, renforce les relations parents-enfants, encourage l'affirmation de soi chez les adolescents, favorise la forme et le bien-être pour les adultes, préserve le capital santé des seniors et permet le mieux-être et l'autonomie pour les personnes âgées dépendantes. Cette diversité des activités fédérales est un véritable support pour la promotion de l'activité physique de loisir, clé de voûte de notre Fédération Française Sports pour Tous. Ses missions de formation, de réinsertion, d'accompagnement tout au long de la vie font de la Fédération un acteur incontournable de l'offre sportive en France.



La Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique

Une Fédération qui accompagne depuis 20 ans le développement du Qi Gong en France. Conventionnée par la Fédération Française Sports pour Tous, elle représente 800 enseignants de Qi Gong dans toute la France. Elle organise notamment les Journées Nationales du Qi Gong chaque année au mois de juin, qui présentent dans plus de 200 villes et initiations et démonstrations de Qi Gong.

DEUX JOURS DE COLLOQUE

Les 22 et 23 août, une série de conférences pour le 2^{ème} Colloque international scientifique de Qi Gong de santé sur le thème de « Le Qi Gong de santé, une philosophie et une science de la vie », à l'auditorium de la Cité des Sciences (Paris 19^{ème}).

Sinologues, scientifiques, experts en médecine, bien-être et santé renommés mondialement comme Jerry Alan Johnson, Catherine Despeux, Zhang Mingliang, Wolfgang Immanuel Schöllhorn, Mei Mosheng et Ke Wen seront au rendez-vous pour partager leurs théories et échanger avec le public.

Entre chaque conférence un temps de pratique collective aura lieu, un moment pour partager le Qi et éveiller la conscience collective.

Un après-midi d'échange est prévu avec des intervenants venus des différents pays sur la recherche et l'expérience du Qi Gong. Un appel à communications vous est adressé afin d'envoyer des propositions de contributions écrites qui seront insérées dans les actes du colloque et dont certaines seront présentées oralement pendant le colloque.



DEUX JOURS DE STAGE

Les 24 et 25 août, des stages pratiques auront lieu dans les salles du *Carreau du Temple* (Paris 3^{ème} arr.).

- **Stage d'approfondissement, de connaissance, d'expérience et de conscience** dans la progression du Qi Gong de santé basé sur les méthodes des Six sons, des Cinq animaux et des Huit brocards avec M^{me} Ke Wen, et M. Zhang Mingliang.
- **Stage de Qi Gong de Ma Wang Dui** enseigné par un expert de l'Association nationale chinoise.
- **Stage de bâton** (Yangsheng Taiji Zhang) enseigné par un expert de l'Association nationale chinoise.

Enfin, un dîner clôturera les rencontres le 25 août dans un lieu magnifique sur les quais de la Seine, avec une vue imprnable sur les monuments de Paris autour d'un buffet convivial.

Des activités annexes peuvent être proposées sur demande telles que des visites et des balades en péniche, ainsi que la possibilité d'extensions touristiques dans les jours précédant le colloque avec différentes formules : visite des monuments de Paris ou des sites en région parisienne en deux jours, visite des châteaux de la Loire en trois jours.

Le mot QI GONG est composé de deux idéogrammes chinois : Qi, qui se traduit par souffle, énergie et Gong, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché .

QI GONG signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie . Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Les exercices de Qi GONG utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Les différentes méthodes combinent chacune à sa manière et selon ses objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise . Le QI GONG permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme . Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong de Santé

Les méthodes traditionnelles de Qi Gong santé font partie des principales méthodes de Qi Gong en Chine et ont été enseignées avec de nombreuses variantes au cours des siècles jusqu'à aujourd'hui. L'évolution de l'enseignement du Qi Gong en Chine a amené les experts de l'Association Nationale de Qi Gong Santé de Chine – fédération officielle de Qi Gong en Chine – à développer ces méthodes traditionnelles appartenant au patrimoine culturel chinois.

Le Qi Gong de santé s'inspire des théories de la médecine traditionnelle chinoise. Il insiste sur l'équilibre du Ying et du Yang à travers la stimulation interne de la vitalité, de l'énergie et de l'esprit. Son objectif est de lutter contre la maladie et de prolonger la vie en explorant les mystères profonds du corps humain.

Les séries d'exercices de Qi Gong de santé sont diverses. mais les facteurs essentiels sont communs : la régulation du corps, la régulation de la respiration et la régulation de l'esprit. Dans ces trois régulations, la régulation du corps est la base, la régulation de la respiration est le médiateur, et la régulation de l'esprit guide la régulation du corps et la respiration. Chaque série d'exercices de Qi Gong de santé, chaque procédure de l'exercice de Qi Gong de santé est la combinaison et l'application spécifique de ces trois facteurs.

Grâce au travail de diffusion du Qi Gong de santé par tous ses acteurs à travers le monde, le Qi Gong de santé connaît un franc succès auprès des populations mais aussi auprès de praticiens kinésithérapeutes, ostéopathes, qui souhaitent se former à cette discipline. Le Qi Gong fait ses preuves en Chine depuis l'antiquité et commence à séduire dans le reste du monde par le simple fait qu'il a pour but le bien être de l'humain.

Programme détaillé

22 août 2015 ● Colloque à La Cité des Sciences

- 09:00 - 10:00 Cérémonie d'ouverture avec discours des représentants de la Fédération Internationale de Qi Gong de santé et des Temps du Corps.
- 10:00 - 11:00 Conférence de M^{me} Catherine Despeux : « *Le Qi Gong et le Yang Sheng sont-ils compatibles avec la science ?* »
Pratique : du Qi Gong pour purifier le cœur et le corps par M. Zhang Mingliang (10 mn).
- 11:00 - 11:15 Pause.
- 11:15 - 12:15 Conférence du M. Zhang Mingliang : « *Le Qi Gong de santé, une voie privilégiée pour atteindre la sagesse* ».
Pratique : du Qi Gong de contemplation : le son et la vibration du cœur par M. Zhang Mingliang (10 mn).
- 12:30 - 14:00 Déjeuner.
- 14:00 - 15:00 Conférence de M. Jerry Alan Johnson : « *Qi Gong : Quelle influence pour la médecine moderne occidentale ?* »
Pratique : la méthode du regard tourné vers soi par M^{me} Ke Wen (10 mn)
- 15:00 - 16:00 Conférence de M. Mei Mosheng : « *Qi Gong, Yang Sheng Taoïste et culture chinoise* ».
Pratique : position de l'arbre par Mei Mosheng (10 mn).
- 16:00 - 16:30 Pause.
- 16:30 - 18:00 Table ronde avec les quatres intervenants de la première journée du colloque Jerry Alan Johnson, Catherine Despeux, Zhang Mingliang, Ke Wen.
- 19:00 Dîner libre.

23 août 2015 ● Colloque à La Cité des Sciences

- 09:00 - 10:00 Conférence du M. Wolfgang Immanuel Schöllhorn : « *Qi Gong : un pont entre les approches occidentales et orientale dans le domaine de la santé* ».
Pratique : purifier le coeur pour calmer l'esprit par M^{me} Ke Wen (10 mn).
Pause
- 10:00 - 10:15 Conférence de M^{me} Ke Wen : « *Qi Gong : le chemin transculturel d'une pratique humaine* ».
- 10:15 - 11:15 Démonstration pratique : Pratique du Qi Gong de l'ondulation de la colonne vertébrale par M^{me} Ke Wen (10 mn).
Déjeuner
- 12:00 - 13:30 Echange et partage d'expériences sur le Qi Gong de santé avec plusieurs intervenants européens, exposé des contributions (20 mn par participant).
- 13:30 - 16:00 Dîner libre.
- 19:00

Programme détaillé

24 août 2015 ● Stages au Carreau du Temple 3 stages possibles développés sur deux jours

- 09:00 - 12:30 Stages pratiques et explications des méthodes de Qi Gong de Santé
- 12:30 - 14:00 Déjeuner
- 14:00 - 18:00 Stages
- 19:30 Dîner libre

25 août 2015 ● Stages au Carreau du Temple 3 stages possibles développés sur deux jours

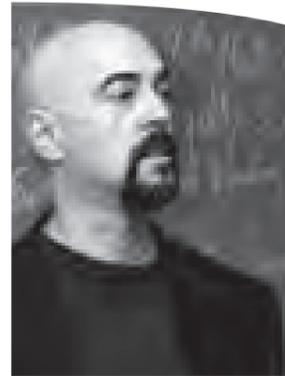
- 09:00 - 12:30 Stages pratiques et explications des méthodes de Qi Gong de Santé
- 12:30 - 14:00 Déjeuner
- 14:00 - 16:00 Stages
- 17:30 - 19:00 Séance photo
- 19:30 Dîner de clôture

氣功

Les conférences

Jerry Alan Johnson

Le professeur Jerry Alan Johnson est reconnu comme la principale autorité aux USA sur le traitement de Qi Gong médical. Réel pionnier, il a fondé, il y a vingt ans en Californie, l'International Institute of Medical Qigong, un organisme d'enseignement aujourd'hui actif dans huit pays et reconnu par le ministère de la Santé de la Chine. Il a conçu plusieurs programmes de Qi Gong médical qui ont été utilisés dans différentes écoles de médecine traditionnelle chinoise à travers le monde. À ce jour, Johnson a présenté de nombreux articles sur la recherche clinique utilisant le traitement de Qi Gong médical et a également écrit et publié plus de six manuels cliniques sur la pratique de la thérapie de Qi Gong médical.



« Le rôle et la position du Qi Gong médical en complément de la médecine moderne »

Selon moi, tous les exercices de Qi Gong ont pour but la santé et la guérison. Lorsqu'ils sont correctement effectués, les exercices de Qi Gong agissent comme de puissants remèdes qui soignent intérieurement et régularisent la force de l'énergie vitale qui circule dans les tissus de l'organisme.

Chaque exercice de Qi Gong agit spécifiquement sur les organes internes du corps et sur le système des organes; il dissout et fluidifie naturellement les nœuds qui obstruent le Qi et le sang. Ainsi, il permet la dispersion des toxines internes qui sont parfois contenues dans les tissus et les cellules du corps.

À l'Institut international de Qi Gong Médical, tous nos médecins diplômés sont formés aux deux systèmes d'influence énergétique, préventif et curatif, afin d'intégrer le meilleur des deux dans leur propre pratique clinique. Le Qi Gong de santé est important, en ce qu'il est excellent pour maintenir et soutenir la condition physique et mentale d'un individu; Le Qi Gong médical lui est important, en ce qu'il est essentiel pour accompagner le traitement des états pathologiques spécifiques, et aide une personne à retrouver la santé.

De façon commune, le rôle d'un médecin de Qi Gong médical qui pratique au sein de plusieurs hôpitaux occidentaux tels que le Centre Médical de Stanford et le Centre de traitement du cancer d'Amérique, n'est pas seulement de comprendre la façon de traiter les malades, mais aussi de comprendre quand utiliser des exercices de Qi Gong de santé ou des exercices de Qi Gong médical.

La conférence inclura des exemples et des explications de certains programmes de Qi Gong médical actuellement mis en place au Centre médical de Stanford et au centre de traitement du cancer d'Amérique, par les diplômés de l'Institut international de médecine de Qigong DMQ; et pourquoi certaines applications médicales du Qi Gong sont effectivement utilisés dans ces cliniques occidentales modernes.

Les conférences

Zhang Mingliang

Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste du Yang Sheng et des Qi Gong Santé, il est expert auprès de l'Association Nationale de Qi Gong de santé, membre d'honneur de l'association mondiale de Qi Gong thérapeutique et professeur à l'université de MTC de Pékin. Il réside principalement dans l'École de l'alchimie taoïste du Mont Emei, où il approfondit le lien entre taoïsme, bouddhisme chan, Qi Gong et Médecine Traditionnelle Chinoise.



« Le Qi Gong de santé, une voie privilégiée pour atteindre la sagesse »

La vie humaine : le plus majestueux arbre. Si nous considérons notre corps comme un arbre, ce doit être l'arbre de vie, qui possède le plus de capacités et de potentiel, dont la structure est la plus complexe et la plus raffinée. Les découvertes sur les capacités du corps, et les mystères des mécanismes de la vie n'arrêtent pas de nous étonner.

Les notions de « L'unité de l'homme et du ciel » et de la philosophie traditionnelle chinoise sont très proches de nous. Elles se manifestent à travers la médecine chinoise, le Qi Gong, les arts martiaux, la calligraphie...et tous les aspects de la vie quotidienne.

L'unité de l'homme et du ciel. L'unité ne veut pas dire UN. Elle n'est pas non plus être ensemble. Que révèle-t-elle ? Pourquoi nos ancêtres disaient : le un est le tout ?

Le Qi Gong est la technique pour maîtriser le Qi. Quand nous atteignons un niveau de calme, à la croisée de la lucidité et du sommeil, nous commençons à sentir le Qi, nous pouvons le maîtriser. Nous pouvons ainsi maîtriser et contrôler notre corps et notre cœur pour obtenir la santé et la joie. Le Qi Gong est donc un art pour contrôler et maîtriser le Qi.

Entrer dans la voie de l'unité de l'homme et du ciel. Pour atteindre la voie de l'unité de l'homme et du ciel, il faut que l'homme interagisse positivement avec le ciel. Mais il faut d'abord obtenir l'unité du corps et du cœur. L'unité de l'homme et du ciel n'est pas seulement une notion théorique et philosophique. Elle est plutôt un ensemble de méthode et de technique structurée, qu'on doit pratiquer sur le long terme.

Qi et Q.I. D'après la philosophie et la pensée chinoises, le Qi est l'origine du monde, mais il est aussi l'élément fondamental de la constitution du monde. Dans la pensée logique de l'Occident, il est très difficile de comprendre la nature du Qi. Si la connaissance du Qi n'est pas pénétrée, elle est souvent déformée dans les significations et la vulgarisation.

Les conférences

Wolfgang Immanuel Schöllhorn

Le professeur Schöllhorn dirige l'Institut de Science du Sport de l'Université de Mayence en Allemagne. Après un doctorat en biomécanique, Schöllhorn a mené des recherches aux Etats-Unis, Canada, Taiwan, Autriche, Espagne et Allemagne. Très actif dans la formation d'étudiants et d'enseignants dans des domaines tels que l'athlétisme, la biomécanique et l'apprentissage moteur, il a publié de nombreux travaux et publications en biomécanique et science du mouvement, en s'intéressant notamment au lien entre la pratique du Qi Gong de santé, l'activité cérébrale et la relaxation.



« *Qi Gong, un pont entre les approches occidentales et orientales dans le domaine de la santé* »

Dans les approches scientifiques des cultures occidentale et orientale, il a été prouvé que les mouvements du corps créent des modifications d'état du cerveau. Ces changements sont accompagnés par une augmentation des fréquences Alpha et Thêta (qui caractérisent le rythme cérébral). La pratique de la méditation à long terme conduit à des changements anatomiques du cerveau. De même, la pratique répétitive de mouvements de Qi Gong, dans le calme et sans contrainte, permet d'atteindre un état proche de celui de la méditation et conduit à ces mêmes changements. La méditation, qui a pour racine latine *medi* (le milieu), prend le sens de regard sur soi et crée ainsi un lien avec la médecine chinoise car c'est bien à travers le regard sur soi, la compréhension de chaque être qu'agit la médecine chinoise. Nous verrons à partir de ce constat, comment s'opèrent les changements anatomiques du cerveau à travers les

Les conférences

Catherine Despeux

Professeur honoraire de l'Institut National des Langues et Civilisations (INALCO), sinologue, spécialisée dans l'histoire de la pensée et des religions chinoises. Elle a étudié plus particulièrement les représentations du corps dans le taoïsme et la médecine chinoise traditionnelle, l'histoire des femmes dans le taoïsme et les grands textes du bouddhisme Chan . Citons quelques-unes de ses publications : *Taijiquan, Art martial et technique de longue vie*, Paris, éd. Trédaniel. *Laotseu, Le guide de l'insondable*, Paris, éd. Entrelacs.



« *Le Qi Gong et le Yang Sheng sont-ils compatibles avec la science ?* »

Dans la seconde moitié du xxe siècle, diverses formes d'arts martiaux, de Taiji quan et de Qigong se sont introduites progressivement en France et, depuis peu, ce sont des techniques taoïstes d'arts martiaux et de Yangsheng que les Français découvrent. Cependant, malgré de multiples contacts et des échanges fréquents entre spécialistes des deux pays, les pratiques en France et en Chine sont différentes, les effets et l'efficacité escomptés aussi. On s'interrogera sur les raisons de ces différences, sur le rôle à jouer de la science, sur l'implication des croyances, des modes de vie et des habitudes sociales de chaque pays. On posera quelques hypothèses sur la façon dont la culture chinoise peut contribuer à l'enrichissement de la culture française et inversement.

Les conférences

Ke Wen

Vice-présidente de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé (International Health Qi Gong Federation), Ke Wen est fondatrice et directrice du plus grand centre de culture chinoise de Yangsheng en Europe : Les Temps du Corps. Auteure et conférencière en culture, philosophie et médecine chinoise, son premier livre « *Entrez dans la pratique du Qi Gong* », édité à plusieurs reprises, a largement influencé le développement de la pratique du Qi Gong et ses relations avec la philosophie chinoise. Elle a publié un 2^{ème} livre en 2013 « *La Voie du Calme* » et a soutenu sa thèse de doctorat en juin 2014 à l'université d'Education Physique de Shanghai.



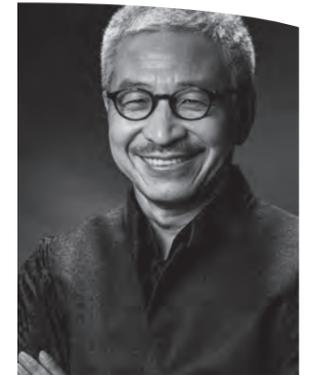
« *Le Qi Gong, une voie transculturelle d'une pratique du corps et de l'esprit* »

Quelles que soient ses racines culturelles, les hommes recherchent à donner le sens de leur existence à travers l'équilibre entre le corps (Xing), support de notre vitalité, l'esprit (Shen) et le souffle (Qi), qui animent et nourrissent leur vie. Le Qi Gong de santé répond pleinement à cette quête. Il permet d'entretenir la santé, d'équilibrer les émotions, de ressentir et relever la force et le potentiel de la vie dans tout son être, lui donnant la capacité de se réaliser. Depuis déjà 20 ans, ma motivation a été la transmission de cette essence du Qi Gong vers le monde occidental. Le chemin de notre école : Les Temps du Corps, permet de concrétiser et réaliser ce souhait. C'est d'ailleurs l'objet de ma thèse : « Le développement et la transmission de la culture du Qi Gong dans le monde occidental ». La recherche scientifique actuelle montre de plus en plus les relations entre l'esprit et la matière, la physique et la conscience. La correspondance continue et intense entre le corps et l'esprit résonne à travers la pratique du Qi Gong. Chaque pratique est une expérience unique dans la conscience du corps et du cœur. Expérience qui nous permet de ressentir le monde, fascinant et singulier, qui vit en nous et tout autour de nous.

Les conférences

Mei Mosheng

Peintre célèbre, poète, érudit et maître de Tai ji, Mei Mosheng est né en 1960 dans le Hebei. Il est chercheur à l'Académie des Beaux-Arts de Chine, et reconnu comme artiste national. Il est Membre du Comité central pour la culture et Président d'honneur de l'Académie des arts de Hangzhou. Professeur et chercheur invité de nombreuses universités, il est également Secrétaire général adjoint du Forum mondial sur l'impact de la Médecine traditionnelle chinoise, 7^{ème} Duan de Wushu chinois, Vice-président de l'association de recherche sur le Tai Chi à Pékin, et Consultant en recherche sur la boxe Wudang .



« *Qi Gong, Yang Sheng Taoïste et culture chinoise.* »

La culture du Yang Sheng est la culture chinoise traditionnelle. La culture chinoise traditionnelle a une longue histoire. La voie de yangsheng est l'esprit essentiel de la culture chinoise. Depuis l'antiquité, le confucianisme et le taoïsme s'harmonisent et résonnent ensemble, mais après l'époque des Royaumes Combattants, cette grande voie de Yang Sheng s'est divisée en différentes techniques. Les maîtres taoïstes se retirent dans la montagne pour suivre la voie des immortels, les confucianistes étudient leurs textes, et les médecins soignent les malades. Les taoïstes disent en parlant du Dao « La voie qu'on peut prononcer n'est pas la voie », « Il subsiste seul et ne change point. Il circule partout et ne péreclite point. » La pratique du Yang Sheng ne peut se séparer du Qi. Le mot « Qi Gong » est apparu très récemment dans l'histoire chinoise mais la notion de « Yang Qi » (nourrir la vie) existe depuis très longtemps. La voie du Yang Sheng peut non seulement renforcer la santé, mais elle peut allonger la vie et contribuer au bonheur de l'humanité. Lors de la conférence, nous aborderons les concepts de Qi Gong, les techniques taoïstes et l'étude de l'alchimie interne taoïste.

Les stages

STAGE DE MAWANGDUI

Le Mawang Dui Dao Yin est une méthode de Qi Gong général pour préserver la santé. Structurée en 12 mouvements pour 12 méridiens, elle forme un ensemble harmonieux et équilibré favorisant une régulation globale de l'être. Venus du fond des âges, ces mouvements anciens sont simples et naturels, permettant ainsi de faire l'expérience, assez rapidement, de la circulation de l'énergie dans tout le corps. Par la mise en mouvement des flux et des souffles, le corps, peu à peu, se délie et s'assouplit. Dans cette détente, la conscience s'éveille, la pratique devient alors source de joie et de vitalité.

Animé par un expert.

STAGE DU BÂTON

Le Bâton de Yangsheng Tai Ji est une nouvelle méthode de Qi Gong de Santé rédigée et créée par l'association nationale de Qi Gong de Santé et l'Université Qing Hua. Le travail spécifique avec le bâton joue un rôle important dans la tradition pour développer le corps, travailler la structure corporelle, et donner la beauté et la précision des gestes qui font circuler le Qi à l'intérieur.

C'est un travail qui donne beaucoup de joie et de plaisir, ainsi que le sens de développer l'extériorité autant que l'intériorité.

Pendant ce stage nous allons étudier l'enchaînement de 12 mouvements.

Bâton fournis pour le stage. Stage animé par un expert.

STAGE D'APPROFONDISSEMENT DANS LA PROGRESSION DU QI GONG DE SANTE

Pour ceux qui connaissent déjà au moins 2 méthodes parmi les méthodes de Qi Gong de Santé, Cinq Animaux, 8 brocards, 6 sons. Pendant ce stage vous réviserez les mouvements de ces 3 méthodes dans l'objectif d'entrer dans le 2ème niveau de travail du Qi et du Shen. C'est un stage d'approfondissement des connaissances, d'expérience et de conscience dans la pratique du Qi Gong.

Stage animé par KE Wen et Zhang Ming Liang.



Les lieux

La Cité des sciences et de l'industrie www.cite-sciences.fr
30, avenue Corentin Cariou
75019 Paris

La Cité des sciences et de l'industrie est un établissement spécialisé dans la diffusion de la culture scientifique et technique. Elle a pour mission de diffuser à un large public les connaissances scientifiques et techniques, ainsi que de susciter l'intérêt des citoyens pour les enjeux de société liés à la science, à la recherche et à l'industrie. La Cité est située dans le Parc de la Villette au niveau de la porte de la Villette, dans le 19^{ème} arrondissement de Paris.

Les deux jours de colloque se dérouleront dans l'auditorium de la Cité des Sciences et de l'Industrie.

Métro : ligne 7, station Porte de la Villette
Autobus : lignes 139, 150, 152, station Porte de la Villette.
Tramway : T3b (Porte de Vincennes - Porte de la Chapelle), station Porte de la Villette

Paris périphérique nord, sortie Porte de la Villette.
Parc-autos payant, entrée quai de la Charente et boulevard Mac Donald.
Gare des cars (bus, minibus) en accès payant (dépose gratuite durant 10 minutes), entrée par le boulevard Mac Donald uniquement.

Le Carreau du Temple www.carreaudutemple.eu
4 rue Eugène Spuller
75003 Paris

Architecture industrielle de la fin du XIX^{ème} siècle, projet pluridisciplinaire novateur au cœur de Paris, Le Carreau du Temple est un équipement de la Mairie de Paris alliant une offre sportive, de bien-être, et culturelle, avec une programmation artistique et des temps forts événementiels. Lieu de vie et d'expérimentation, ce grand marché haussmannien a l'ambition de devenir un lieu de brassage des tendances et des esthétiques contemporaines. Le nouveau Carreau du Temple de 6500m² affiche ainsi une identité pluridisciplinaire autour de trois axes : sport, art & culture et événementiel, offrant une diversité innovante de pratiques dans un même lieu. Ancré dans un bâtiment historique aux mutations multiples depuis le XII^{ème} siècle, des Templiers aux marchands de tissus, le Carreau du Temple sera le lieu du « Corps sous toutes ses coutures ».

Les stages pratiques se dérouleront dans les salles du Carreau du Temple.

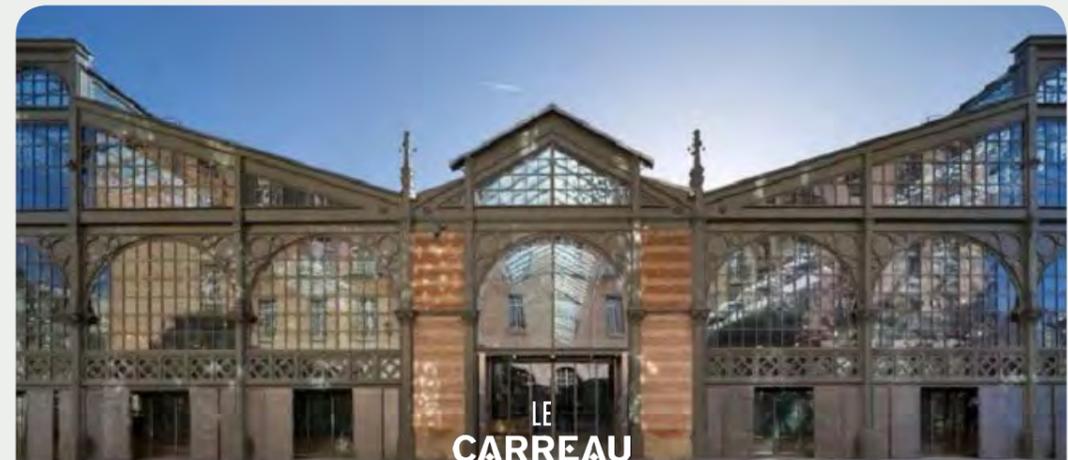
Venir en Métro : M3 Temple / M3, M5, M8, M9, M11 République. Venir en Vélib : station Perrée.
Venir en Autolib : station Perrée.

Le Quai www.restaurantlequai.com
Quai Anatole France
75007 Paris

Soirée de clôture. Sur les quais de la Seine, avec vue imprenable sur des monuments emblématiques de Paris, nous pourrons échanger de façon plus informelle après les quatre jours intenses du colloque.

RER C : Musée d'Orsay (50 m). Métro Ligne 12 : Solférino (200 m)

Les lieux



La Fédération Internationale de Qi Gong de Santé



Le gouvernement chinois a souhaité regrouper la quintessence du Qi Gong traditionnel en créant une fédération rassemblant de nombreux praticiens du Qi Gong dans le monde. Cette Fédération permet au Qi Gong santé de s'exprimer à l'international à travers des colloques, rencontres, compétitions, ateliers, mais aussi recherches scientifiques pour faire avancer cette discipline dans le domaine médical.

Le Comité préparatoire de la Fédération internationale de Qi Gong de santé s'est tenu à Shanghai en Chine le 16 août 2009. En septembre 2012, la Fédération compte officiellement 57 structures membres. Les objectifs principaux sont : réunir et mettre en commun les atouts des membres de la Fédération internationale de Qi Gong de santé et de l'Association de Qi Gong de santé, promouvoir et développer les échanges et les coopérations entre les membres et l'Association.

Au cours de ces dernières années, l'Association de Qi Gong de santé de Chine a publié une revue de vulgarisation des sciences et un site web en chinois et, en anglais sur le Qi Gong de santé. Ainsi elle contribue à faire connaître le Qi Gong de santé auprès de la population chinoise et elle aide à la recherche scientifique dans ce domaine.

La mission et le rôle de l'IHQF sont les suivants : organiser les rencontres internationales, les tournois et les activités du Qi Gong de santé ; établir et réglementer les normes techniques internationales de Qi Gong de santé ; établir les dispositions relatives à l'administration de la santé des pratiquants, des entraîneurs de Qi Gong et des juges ; organiser et développer des recherches scientifiques et de communication sur le Qi Gong de santé ; développer et promouvoir les activités annexes de l'IHQF.

Les Temps du Corps

Les Temps du Corps est né fin 1992 de la passion de deux êtres pour développer la culture chinoise en France. Le parcours de la réussite des Temps du Corps est basé sur une réflexion profonde et des efforts sans relâche. Ke Wen transmet une culture à la fois vivante et chargée de l'héritage de la tradition, tout en la rendant accessible aux Occidentaux.

Le parcours de la réussite des Temps du Corps est basé sur une réflexion profonde et des efforts sans relâche. Ke Wen transmet une culture à la fois vivante et chargée de l'héritage de la tradition, tout en la rendant accessible aux Occidentaux. Son expérience vécue lui permet de rencontrer les maîtres authentiques et les méthodes essentielles pour composer un ensemble cohérent permettant à chacun une progression et une compréhension dans cette culture du corps et de l'esprit.

A travers son enseignement continu depuis 20 ans, les nombreux élèves et professeurs formés, la reconnaissance des principaux acteurs et institutions du Qi Gong en Chine, elle représente véritablement la culture de son pays d'origine.

Les multiples aspects de la culture chinoise, arts martiaux et arts énergétiques de bien-être, pratiques millénaires de santé et exercices de longévité : Qi Gong, Tai Ji Quan, Wushu, massage énergétique... y croisent le meilleur des arts traditionnels et actuels : musique, peinture, danse, calligraphie, Feng Shui... C'est ainsi que le Centre des Temps du Corps représente le centre le plus complet sur les Arts énergétiques en France.

Les Temps du Corps c'est :

- > un réseau national de plus de 40 associations
- > un réseau d'instituts et d'écoles réputées en Chine
- > une école de formation reconnue pour le Qi Gong et la médecine chinoise
- > un centre qui organise régulièrement des événements et échanges entre la France et la Chine.



Contact

Service événement des Temps du Corps
Eliska KLIMOVA
Les Temps du Corps

evenement@tempsducorps.org
www.qigongparis2015.com