

# Qi gong

## BA DUAN JIN HUIT PIÈCES DE BROCCART

Le Qi Gong /Dao Yin fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Issue d'une tradition plurimillénaire sa pratique est très variée : mouvements, postures, méditations, auto massages, sons, visualisations, en marchant, en position debout, assise ou couchée. Fruit d'une adaptation constante à la vie contemporaine, le qi gong fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et est reconnu par les organismes publics de santé (rapport de l'académie de médecine de 2013).

Cette approche nous permet ainsi d'optimiser par nous même nos propres capacités auto-régulatrices pour accéder à de meilleurs niveaux de bien être et de santé.

Les bienfaits du qi gong sont multiples, à travers une action physique et énergétique :

- Les postures sont travaillées en statiques et dynamiques.
- Les déplacements exercent le corps à l'orientation dans l'espace.
- Les enchaînements de mouvements délient les articulations et entretiennent la souplesse.
- La répétition des mêmes gestes permet d'entretenir la concentration et la mémoire.
- La respiration active et consciente qui les accompagne permet une oxygénation optimum, tonifiante mais également relaxante.
- Les mouvements stimulent la circulation de l'énergie (Qi).
- Le maintien des postures statiques favorise l'enracinement et le contrôle de l'équilibre.

Les Huit pièces de Broccart sont des techniques traditionnelles de Qi Gong qui datent déjà de plus de huit cents ans. Elles sont appréciées par le peuple chinois et c'est pourquoi elles ont été transmises de génération en génération et sont de nos jours toujours autant pratiquées. La pratique de ces techniques demande une respiration abdominale calme, une vitesse lente et uniforme. Les muscles doivent être relâchés, les mouvements lents et remplis de force. Elle permet d'améliorer les fonctions des organes, d'assouplir les articulations, de calmer le système nerveux et de renforcer les muscles. Les enchaînements sont simples à apprendre et à pratiquer. Ils ne demandent que peu de temps pour les réaliser. Ils sont donc adaptés à tous et à tout âge, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Ils conviennent aussi bien aux débutants en Qi Gong qu'aux personnes déjà expérimentées.

Ce stage a pour objectif, tout en étant guidé, de permettre aux pratiquants initiés de devenir autonomes dans leur pratique. Le Qi gong est accessible à tous, à tout âge de la vie, quelque soit sa condition physique et ceci dans le respect du rythme de chacun.

Ce stage est dirigé par Thuy Huyen NGUYEN, infirmière et professeure de Qi gong thérapeutique et est titulaire des diplômes suivants :

DUPRAC (Diplôme Universitaire des pratiques Corps-Esprit en Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

DUMETRAC ( Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

Formation professionnel Tai Chi Chuan, Institut du QUIMETAO, Paris.

Formation professionnelle au Dao de l'Harmonie, Institut du QUIMETAO, Paris.  
Enseignant : Maître JIAN Liujun.

Formation au Guolin Qi Gong, Maison de la Médecine Chinoise, Chateauroux.  
Enseignants : Maître LI Yu Wei et Dr LIU Bingkai

Diplôme Inter-Universitaire de Soins palliatifs, Université de médecine et des sciences de Bretagne Occidentale, Brest.

.....

**Date : samedi .....de 9h15 à 12h15.**

**Lieu : 2 rue de keryado 56 270 Ploemeur**

**Prix : 65 euros**

**Renseignements : 07 67 12 87 34**

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner à : Thuy Huyen NGUYEN

2 rue de keryado 56 270 Ploemeur

NOM:.....Prénom :.....

Adresse :.....

..... Code postal:.....Ville :.....

..... Tél :.....

..... E-mail (en majuscule) : .....

Je souhaite participer à l'atelier.....et joins un chèque de 50 € d'acompte à l'ordre de Thuy Huyen Nguyen

Date :

Signature :

Courriel : huyenmtc@yahoo.com

