



## **Stage de Qi gong pour assouplir les tendons et les muscles** **(2 jours complets : 9h15 à 12h15 et 14h à 17h)**

Cette pratique puise son origine dans la culture médicale chinoise. Ses méthodes visent l'entretien de la santé, l'épanouissement individuel de l'être et l'équilibre émotionnel. La finalité est de faire circuler le Qi et de vivre ses propres mouvements. Le Qi Gong est accessible à tous, à tout âge de la vie et se pratique dans le respect du rythme de chacun.

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 publiques 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.

### **L'objectif de ce stage :**

Les mouvements proposés ont pour objectif de **détendre les tendons et les muscles, de tonifier les 4 membres, de régulariser le fonctionnement des organes internes (Tsang/Fu), d'assouplir les articulations en particulier celles de la colonne vertébrale** pour favoriser la libre circulation du Qi (Energie).

Une importance particulière est donnée à **l'étirement, la torsion et l'extension de la colonne vertébrale, aux mouvements harmonieux et réguliers des quatre membres, au travail d'assouplissement des épaules, des hanches, de la région lombaire et de toutes les articulations. Ces exercices dynamiques forment un excellent travail énergétique.**

## **Programme :**

- La posture de base en Qi gong avec le **placement juste de l'Axe central (Zhong Mai) , méditation** et posture de l'**Arbre**. : Constituer une base solide pour accéder à l'Équilibre, l'Enracinement et développer la perception de ses points **d'ancrage**.
- **Qi gong pour nourrir et fluidifier l'énergie du foie**. Les auto-massages et le son XU associé à l'énergie du foie.
- Aspects théoriques : **Les points d'acupuncture essentiels** dans la pratique des arts énergétiques chinois.
- **Techniques** simplifiées du **massage chinois**, pratique en binôme : soulager et libérer les tensions.

.....

Stage dirigé par **Thuy Huyen Nguyen**, Infirmière Diplômée d'Etat et 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.

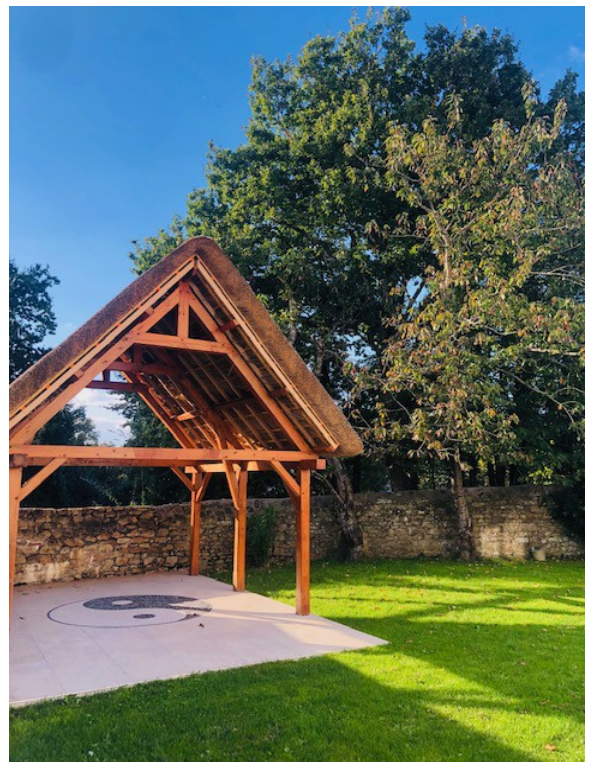
Exercice professionnelle au Groupe Hospitalier de Bretagne Sud, à Lorient en service d'Hospitalisation Conventionnelle d'onco-hématologie, de gastro-entérologie et au CETD (Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur), Clinique de la porte de l'Orient à Lorient.

Cycle de Formation au NEI YANG GONG et Stage d'étude du Nei Yang gong au Centre de Rétablissement et de Qi gong médical, hôpital de Bedaihe (province de Hebei), Chine.  
Enseignants : Dr LIU Ya Fei, Dr Xiao, Dr Zhang et Mme Wang Yanli.

Formation Tai Chi Chuan professionnel, Institut du QUIMETAO, Paris.  
Formation professionnelle au Dao de l'Harmonie, Institut du QUIMETAO, Paris.  
Enseignant : Dr JIAN Liujun.

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

[medtradguyen@gmail.com](mailto:medtradguyen@gmail.com)





## Bulletin d'inscription

**Lieux du stage :** 2 rue de keryado 56 270 PLOEMEUR pour le Samedi et le dimanche au Centre nautique de Kerguelen PARC OCÉANIQUE 56260 LARMOR-PLAGE dans un cadre privilégié en bord mer face à l'île de Groix.



**Prix : 250 euros pour les 2 jours**

**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 désire suivre le stage et joins un chèque de 100 € d'acompte à l'ordre de Thuy Huyen Nguyen

Date :

Signature :



