

# SEJOUR BIEN-ÊTRE DU 3 AU 6 AOÛT 2023 A ALLEX / CREST (DRÔME) QI GONG DU BÂTON ET QIGONG TUINA



## TAIJI YANGSHENG ZHANG - QI GONG DU BÂTON

Le TAIJI YANGSHENG ZHANG fait partie des nouveaux exercices créés sous la direction du centre de gestion du Qi Gong pour la santé. Il s'inspire des concepts de la culture traditionnelle du Taiji, notamment l'harmonie du Yin et du Yang, ainsi que l'Unité entre le ciel, la Terre et l'homme. Le ZHANG est une sorte de canne ou de bâton, il est l'un des premiers objets utilisés par l'homme et dans la culture chinoise, il est lié à la santé.

YANG SHENG signifie « nourrir la vie ». Historiquement les premiers exercices de santé avec le bâton, sont apparus sur les illustrations du Dao Yin, découverts dans un tombeau datant de l'époque des Han (206 av J.C – 220 apr. J.C) sur le site de Mawangdui dans le Hunan. Le TAIJI YANGSHENG ZHANG propose donc des exercices avec le bâton pour fortifier et préserver la santé. Il est constitué de 8 mouvements élégants et simples, combinant des automassages avec le bâton. La combinaison du massage et du mouvement du bâton, permet non seulement de stimuler les organes, masser sur des points d'acupuncture, mais aussi de renforcer les articulations de l'épaule, poignets, genoux, et muscles des membres inférieurs et supérieurs. Il met l'accent sur les mouvements de tortillement, de rotation, de fléchissements et étirements exécutés dans toutes les directions et basés sur la taille (agissant comme un axe) et qui vont tonifier et renforcer les reins, l'épine dorsale et la région lombaire.

## INITIATION QIGONG TUINA ET AUTOMASSAGE

En complément du Qi Gong du bâton, nous découvrirons quelques techniques du Qigong Tuina qui est une méthode de massage thérapeutique, basée sur les principes de la Médecine traditionnelle Chinoise et développée par le professeur Bai Yunqiao, disciple du maître de Qi Gong bouddhiste Shi Benzhen et successeur de Li Molin, président de la Fédération de massage médical en Chine. Il se compose d'un ensemble de manœuvres : pressions circulaires sur des points d'acupuncture, vibrations, tremblements, étirements, lissages. Il met en avant 5 critères pour la bonne réalisation de ses manœuvres : la légèreté pour que la manœuvre soit agréable et favoriser la bonne circulation des flux énergétiques ; la douceur bienveillante ; la précision permettant d'utiliser le minimum d'énergie et de force pour un effet maximum ; la stabilité (la notion du geste en continu ou simplement suivre le fil énergétique) ; l'intention pour agir en profondeur. Il est appelé « Qigong Tuina » car il utilise l'énergie propre du Qi Gong dans les manœuvres et invite à ne faire plus qu'un avec le partenaire. Le Qigong Tuina vise à réguler la circulation de l'énergie et du sang dans le corps pour traiter et prévenir des maladies. Il éveille les partenaires à l'écoute de leurs corps et entretient leur santé par la pratique du Qi Gong et automassage. L'ensemble des manœuvres souhaite révéler les potentialités cachées de guérison du receveur.

Lors de ce stage, nous découvrirons principalement les manœuvres pour le dos et l'abdomen, là où siège notre énergie vitale, afin de les renforcer, d'améliorer la digestion, de tonifier le corps, de conserver l'énergie originelle et de la cultiver.

**Lieu du stage :** ACCUEIL SAINT JOSEPH D'ALLEX 4 Montée de la Butte 26400 ALLEX

**Informations pratiques :** Se munir d'un bâton en pin ou en bambou, d'une longueur de 105 à 125 cm, et d'un diamètre de 2,3 à 2,8 cm ; quelques bâtons seront à votre disposition sur place pour 10€.

**Prix :** 80€ la journée / demi journée 50€ / stage complet 4 jours : 240€ / séjour 5 nuits avec hébergement en dortoir petit déjeuner inclus 375€

## Programme:

### **Vendredi 2 Août : Accueil dans l'après midi et hébergement en dortoir**

Vendredi soir : De 17h à 19h vous pouvez aller voir chanter les participants au concours de chant du festival Jazz vocal, place de l'église à Crest, c'est gratuit. Dîner à votre convenance à Crest.

### **Samedi 3 Août Matinée libre** : possibilité de visite de la Tour de Crest et Marché de Crest / **14H00-17H00 Qigong Tuina**

Possibilité de participer au concert Jazz Festival à partir de 20h ou 21h à l'espace Soubeyran , 75 Av. Jean Rabot, 26400 Crest, concert payant 35€ (2h) programme en avril sur le Site : [crestjazz.com](http://crestjazz.com)

### **Dimanche 4 Août : 9H30-12H30 : Qi Gong du Bâton en extérieur / 14H00-17H00 Qigong Tuina – Déjeuner offert**

### **Lundi 5 Août : 9H30-12H30 : Qi Gong du bâton en extérieur - 14H00-17H00 Qigong Tuina – Déjeuner offert**

Dîner de groupe dans la Ville de Crest vers 19H30-20H00

### **Mardi 6 Août : 9H30-12H30 : Qi Gong du bâton – Après midi libre** / possibilité de pique niquer et Qi Gong pieds dans l'eau ou baignade.

**Hébergement : en période de festival, seule disponibilité d'hébergement sur le lieu du stage : en dortoir « Paraguay »** : Le tarif nuitée et petit déjeuner est de 24.50€ + 5 € la location des draps et serviette et 0.70€ de taxe de séjour, soit 30,20€ par nuit. A faire rapidement par vos soins ou passer par moi pour bénéficier d'une réduction de 15%, soit 27€ la nuitée PDJ inclus.

<https://www.accueil-stjoseph.org/hebergements>



#### **Animatrice : Vann NGUYEN**

Enseignante de Qi Gong et Aïkido.

Titulaire du DEJEPS (diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention perfectionnement sportif Aïkido, Aïkibudo et autres disciplines associées). Grade Aïkido : 3ème Dan.

Diplômée de l'école de Qi Gong « Les Temps du Corps » à Paris et de l'hôpital de Beidaihe en Chine. Grade Qi Gong : 2ème Duan.

Formée également au massage thaïlandais au Old Hospital Medecine à Chang Mai (Nord de la Thaïlande). Elle poursuit ses études en Médecine Traditionnelle Chinoise et Acupuncture.

Site Web : <https://vann-nguyen.jimdofree.com> Tél : 0619263171

Mail : [vann91300@yahoo.fr](mailto:vann91300@yahoo.fr)

Facebook : <https://www.facebook.com/Qi-Gong-Méditation-à-Massy>

## Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email : (en majuscule svp)

Téléphone :

Je m'inscris au stage du 3 au 6 août 2023 (4 jours): 240€

Je m'inscris aux journées 80€/jour ou aux demi-journées 50€/demi-journée :

- Dates journées : ..... Dates demi-journées : .....

Je m'inscris au stage du 3 au 6 août 2023 (4 jours/ 5 nuits) avec hébergement en dortoir « Paraguay » avec arrivée la veille du stage : 375€ => (240€ + (5 x 27€))

Merci de joindre 2 chèques afin de valider votre inscription : 2 chèques de 120€ pour un stage sans hébergement ou 2 chèques de 187,50 pour le stage comprenant l'hébergement avec PDJ. **Les chèques et bulletins d'inscription sont à envoyer à : Vann Nguyen, 3 rue d'Australie 91300 Massy.**

Mon 1<sup>er</sup> chèque sera encaissé un mois avant le stage, le second à l'issue du stage. Inscription par ordre d'arrivée des bulletins et des règlements correspondants. Je suis informé.e que 50% du prix du stage sera retenu si je me désiste à moins d'un mois avant le stage, la totalité si moins de deux semaines avant.

Fait à :

le :

Signature