

**DIMANCHE 17 DECEMBRE 2023**  
**APRES MIDI DE 14H30 A 17H30**  
**TAIJI YANGSHENG ZHANG**



**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 utilisé 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.

L'ensemble des mouvements permet d'améliorer la digestion, de tonifier le corps, de conserver l'énergie originelle et de la cultiver, favorisant ainsi la prolongation de la vie.

**Informations pratiques :** Accueil à 14h00, début du stage 14h30 repas jusqu'à 17h30 avec pause. **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.**

**Lieu du stage :** Au Coudrier & Cie- 10 ter rue André Chénier 91300 Massy



**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)

# Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email : (en majuscule svp)

Téléphone :

Je m'inscris au stage demi journée : 40€

## **DIMANCHE 17 DECEMBRE 2023 APRES MIDI – TAIJI YANGSHENG ZHANG**

Et je joins 2 chèques de 50% chacun, par stage à l'ordre de Vann NGUYEN (exemple : 2 chèques de 20€ pour un stage de 40€).

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, les stages sont confirmés avec un minimum de 8 inscrits. 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

Un mail de confirmation vous sera envoyé à réception de votre inscription. Les places sont limitées vous pouvez nous contacter par mail afin de vérifier la disponibilité: [vann91300@yahoo.fr](mailto:vann91300@yahoo.fr) Contact : 0619263171

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

## **Au programme :**

**14 Jan. 2024 : Qi Gong 8 Pièces de Brocart et Kung Fu Wushu**

**11 fév. 2024 : Qi Gong des yeux**

**10 Mar. 2024 : Qi Gong Général & Peinture**

**12 Mai 2024 : Qi Gong de la femme**

**2 Juin 2024 : Qigong Tuina**