

**SAISON 2011 – 2012**

# QI GONG TAI JI QUAN

**Gymnastique traditionnelle chinoise de santé  
Energie - Santé - Equilibre**



**Cours  
Stages  
Ateliers**

RACINES  
du  
CIEL

[racinesduciel@wanadoo.fr](mailto:racinesduciel@wanadoo.fr)  
01 42 93 54 48 / 06 10 11 60 32  
<http://perso.wanadoo.fr/racinesduciel>

## CALENDRIER DE L'ANNÉE 2011-2012

3-10-17	Sept	2010	Qigong au Parc Monceau à Paris
15-16	Oct	2011	Formation de Qigong à Bourg en Bresse
22-28	Oct	2011	Stage de Qigong & Gastronomie équilibrée et de terroir à Sarrazac
12-13	Nov	2011	1 <sup>er</sup> stage de la formation de Qigong avec Maître ZHANG Guangde à Paris
03-04	Déc	2011	Formation de Qigong à Bourg en Bresse
14-15	Jan	2012	Formation de Qigong à Paris
18 fév.-04	Mars	2012	Voyage au Cambodge
17-18	Mars	2012	Formation de Qigong à Bourg en Bresse
31 mars-01	Avril	2012	Formation de Qigong à Paris
12-13	Mai	2012	Formation de Qigong à Bourg en Bresse
02-03	Juin	2012	Formation de Qigong à Paris
06-22	Juillet	2012	Stage d'étude de la médecine chinoise à l'hôpital du Yunnan
04-26	Aout	2012	Voyage en Chine

## COURS HEBDOMADAIRES

**Tous les cours ont lieu au**

**23 rue de la Sourdière 75001 Paris** - Centre d'Etude et d'Action Sociale et Culturelle (CEASC)  
M° Opéra ou Pyramide ou Tuilerie - Bus N° 21-22-27-29-53-66-68-81-95

Horaires	Lundi	Mardi	Jeudi
12h30-13h30	<b>Qi Gong Salle 1</b>		
17h30-18h30			<b>Wu Shu Enfant Salle 4</b>
18h30 - 19h30		<b>Qi Gong Salle 2</b>	<b>Wu Shu Adult Salle 4</b>
19h30-20h30			<b>Qi Gong Salle -1</b>
19h30-21h		<b>Tai Ji Quan Salle 2</b>	

Début des cours - lundi 19 septembre 2011    Fin des cours - jeudi 28 juin 2012

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Pas de cours le jeudi 03 nov 2011

## TARIFS

**Inscription obligatoire à l'année pour toutes les activités:**

Licence annuelle de la Fédération Française FFwushu avec l'assurance 28€

Adhésion annuelle à l'association 28€

## ADULTE

1 cours de Qi Gong / ou Wushu (1h) : 16 €

Forfait trimestre 1 cours / semaine : 150 €

Forfait annuel 1 cours / semaine : 405 €

1 cours de Tai Ji Quan (1h30) : 20 €

Forfait trimestre 1 cours / semaine : 205 €

Forfait annuel 1 cours / semaine : 570 €

Forfait annuel Tai Ji (1h30) + 1 Qi Gong (1h) ou 1 wshu (1h) / semaine : 890 €

Forfait annuel Qi Gong (1h) + wshu (1h) / semaine : 720 €

Cours d'essais : 10 € (déduit dans le forfait d'inscription)

**Cours individuels : 65€/h sur rendez-vous 06 10 11 60 32**

**ENFANT** : 150 €/trimestre 420€/an

Les forfaits annuels sont payables en 2 chèques versés à l'association à l'inscription.

Le 2<sup>ème</sup> chèque sera encaissé en début février 2012.

Une réduction de 20% pour étudiants, chômeurs, couples

Les cours manqués peuvent être rattrapés pendant l'année en cours mais ne sont pas remboursables.

## FORMATION DE QIGONG

Cette formation s'adresse à tous ceux qui désirent un développement personnel ou professionnel à travers la culture traditionnelle chinoise.

Dans ce cursus vous pourrez :

☉ Avoir une connaissance des principes fondamentaux de la pensée chinoise au travers des écrits anciens. Qi, Yin-Yang, Cinq Eléments.

☉ Connaître et maîtriser les Qi Gong de bases et des différents organes.

Déterminer votre constitution énergétique.

☉ Apprendre à analyser les aliments et leur préparation et surtout savoir adapter l'alimentation à votre propre constitution.

☉ Découvrir et pratiquer des techniques de massage simples et efficaces pour le bien être quotidien.

Au travers de ces différents thèmes nous découvrirons donc d'un peu plus près la culture chinoise et tout ce que cette tradition millénaire peut apporter à la compréhension de la vie et à la façon de mieux la vivre.

La formation est répartie sur 2 ans afin de permettre d'évoluer en profondeur dans l'apprentissage du corps énergétique.

Pour ceux qui le désirent cette formation pourra se poursuivre par :

- la 3<sup>ème</sup> année : perfectionnement et voyage d'étude de 21 jours en Chine à l'Université des sports de Pékin avec Maître ZHANG GUANG DE et l'obtention d'un diplôme.

- Le Passage du DAN de Dao Yin Yang Sheng Gong (DYYSG), organisé par l'Université d'Education Physique de Pékin.

**Formation à Paris** Samedi / dimanche 9h-12 / 14h-17h

12-13 Nov 2011 avec **Maitre ZHANG Guangde** (160€/2j - 100€/j)

14-15 Jan 2012      31 mars-01 Avril 2012      02-03 Juin 2012

avec **Me SHI Ying** (150 € /week-end - 90 € /jour)

**Formation à Bourg en Bresse** Samedi / dimanche 9h-12 / 14h-17h

15-16 Oct 2011    03-04 Déc 2011    17-18 Mars 2012    12-13 Mai 2012

avec **Me SHI Ying** (130 € /week-end - 70 € /jour)

Les inscriptions aux **stages** sont obligatoires et à renvoyer **un mois au minimum** avant la date de début avec un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de Racines du Ciel. Les arrhes resteront à l'association Racines du Ciel en cas de désistement moins de 2 semaine avant la date du stage .

## STAGES DANS LA NATURE

**Qigong au Parc Monceau à Paris**

Samedi 03-10-17 Sept 2011    10h00-12h00    20€/2H

En septembre il fait encore beau ! Nous allons profiter des dernières grandes lumières dehors avant d'entrer dans la salle.....Ouvert à tous.

**Stage du Qigong & Gastronomie équilibrée et de terroir à Sarrazac**

**22-28 oct 2011**

Aux confins du Lot et de la Corrèze, dans une discrétion naturelle raffinée...

Une cuisine généreuse et soignée qui met en valeur les meilleurs produits du terroir...

- piscine d'hiver / d'été
- tennis
- terrasse
- jardin

Une région à découvrir...

Programme détaillé à venir...



## . VOYAGES CULTURELS .

**Au cœur du Cambodge 18 fév-03 mars 2012 (15 jours)**

*CAMBODGE Charme, raffinement, hospitalité millénaire .....*

Dans un Cambodge inattendu, un voyage d'une richesse et d'une densité exceptionnelles, un périple hors des sentiers battus avec en point d'orgue, la magie des temples d'Angkor, fabuleuses sentinelles de pierre qui reposent au cœur de la jungle.



**Etude de la médecine chinoise au Yunnan en Chine**

**07-22 juillet 2012 (16 jours)**

*voyage réservé aux élèves en formation de "médecine chinoise"*

**Stage à l'hôpital de Médecine traditionnelle chinoise, techniques de massage, pouls, diagnostique avec masseurs et médecins chinois**

Le Yunnan est un monde à part, une province multiculturelle aux paysages contrastés. Villages blottis aux flancs de montagnes sculptées en damiers de rizières en terrasses, peuples portant parures d'argent et trésors brodés, citadelle des confins de l'empire... pour le voyageur impénitent, le Yunnan méridional est un monde d'une infinie séduction.

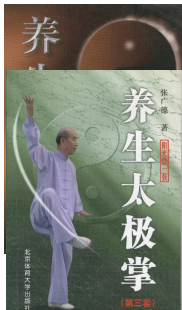


**Voyage culturel en Chine 04 -26 aout 2012 (21 jours , à venir...)**

## DVD

### Tai Ji

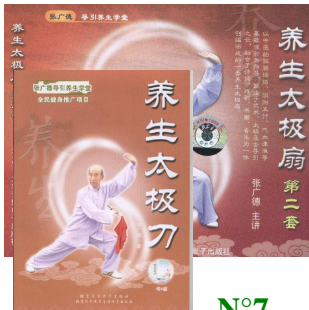
N°1



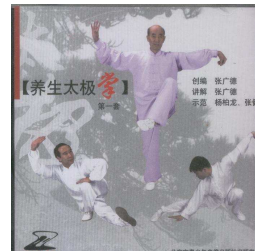
N°2



N°3



N°4



N°5



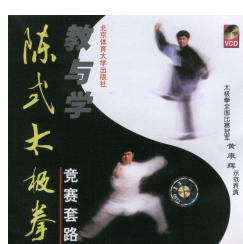
N°6

N°7

N°8

N°9

N°10



- N°1 Tai Ji de l'épée style ZHANG GuangDe
- N°2 Tai Ji de l'éventail 1 style ZHANG Guang De
- N°3 Tai Ji de l'éventail 2 style ZHANG Guang De
- N°4 Yangsheng Taiji Zhang - La main de Taiji 1
- N°5 Yangsheng Taiji Zhang - La main de Taiji 2
- N°6 Yangsheng Taiji Zhang - La main de Taiji 3
- N°7 Tai Ji de l'éventail 42 mouvements style Yang
- N°8 Yangsheng Taiji Dao - Taiji du sabre style ZHANG Guang De
- N°9 Tai Ji Quan style CHEN de compétition
- N°10 Tai Ji des 24 mouvements

## Qi Gong

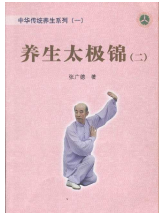
N°1



N°2



N°3



N°4



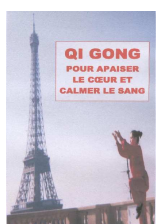
N°5

N°7  
N°8  
N°9  
N°10  
N°11

N°6



N°12

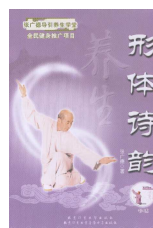


N°13  
N°17  
N°19

N°14  
N°18

N°15

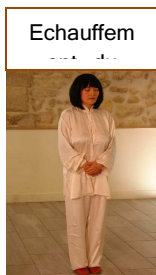
N°16



N°20



N°21



N°1 Yi Jin Jing

N°2 Ba Duan Jin

N°3 Yangsheng Taiji Jin 1 – Le brocard de Tai Ji pour nourrir la vie 1

N°4 Yangsheng Taiji Jin 2 – Le brocard de Tai Ji pour nourrir la vie 2

N°5 Daoyin Baojian Gong 1- Qi Gong de la tonification général pour préserver la santé 1

N°6 Yiqi Yangfei Gong 1- Qi Gong pour renforcer l'énergie et nourrir le poumon 1

N°7 Shuxin Pingxue Gong 1 - Qi Gong pour apaiser le cœur et calmer le sang 1

N°8 Yuzheng Buyuan Gong 2 - Qi Gong pour tonifier l'énergie originel 2

N°9 Shuxin Pingxue Gong 2 - Qi Gong pour apaiser le cœur et calmer le sang 2

- N°10** Shugan Lidan Gong 2 – Qi Gong pour faire circuler l'énergie du foie et la vésicule biliaire 2
- N°11** Yiqi Yangfei Gong 2- Qi Gong pour renforcer l'énergie et nourrir le poumon 2
- N°12** Daoyin Baojian Gong 2- Qi Gong de la tonification général pour préserver la santé 2
- N°13** Hewei Jianpi Gong 2- Qi Gong pour harmoniser l'estomac et renforcer la rate 2
- N°14** Xingti Shiyun – Qigong de la mélodie de poème
- N°15** Shujin Zhuanggu Gong 1 et 2-Qi Gong pour renforcer les dents et les muscles 1 et 2
- N°16** Sishijiu Shi Jingluo Donggong - Qi Gong des 49 mouvements (anti cancer)
- N°17** Jiujiu Huantong Gong – Qi Gong pour retrouver la jeunesse
- N°18** Sanxiao Jiuzhi Gong – Qi Gong pour les diabètes
- N°19** Yangsheng Taiji Bang 1 et 2 – Le bâton de Taiji pour nourrir la vie 1 et 2
- N°20** Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa – 12 mouvements du DaoYin Yang Sheng Gong
- N°21** Echauffements du Qi Gong

Les DVD disponibles auprès de l'association Racines du Ciel  
20€/qigong - 25€/taiji - 5€/1dvd frais de port



## . Racines du Ciel .

5, Rue Clapeyron 75008 PARIS  
TEL/FAX : 01 42 93 54 48/06 10 11 60 32  
E-mail [racinesduciel@wanadoo.fr](mailto:racinesduciel@wanadoo.fr)  
Site <http://racinesduciel.pagesperso-orange.fr>



**COUPON REPONSE à Renvoyer à :**

Association "Racines du Ciel" - 5, rue Clapeyron - 75008 Paris

Nom ----- Prénom -----

Adresse ----- Code Postal ----- Ville -----

Tél : ----- E-mail -----

Je désire m'inscrire dans les activités suivantes :

**Cours**             Qigong             Taijiquan             Wushu adult             Wushu enfant

**Formation**

- à Paris
- à Bourg en bresse

**Stage dans la nature**

- Qigong au Parc Monceau à Paris Samedi 03-10-17 Sept 2011
- Qigong & gastronomie à Sarrazac 22-28 oct 2011

**Voyage**

- Au cœur du Cambodge 18 fév-03 mars 2012 (15 jours)
- Etude de la medecine chinoise au Yunnan en Chine  
07-22 juillet 2012 (16 jours)
- Voyage culture en Chine 04 -26 aout 2012 (21 jours)

**Autres :**

Ci-joint un chèque versement total de..... € à l'ordre de Racines du Ciel.

**Date**

**Signature**