

# ASSOCIATION RACINES DU CIEL

## PROGRAMME DES STAGES 2011-2012

### 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, le perfectionnement et un voyage d'étude de 21 jours en Chine à l'Université des sports de Pékin avec Maître ZHANG Guangde avec diplôme à la clé.
- Le Passage de 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 Maître 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)

**Ces stages peuvent être suivis en-dehors de la formation générale et pris « à la carte ».**

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 de Qigong & Gastronomie 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...



Voir programme détaillé et inscription dans la rubrique stage

## . 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>