

SÉMINAIRE ^{4^{ème}} D'ARTS CULTURELS CHINOIS

18
-
25
SEPTEMBRE
2021

ARINELLA BIANCA ★★★★★ - GHISONACCIA

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE EN CORSE !

L'association Qizen vous propose de découvrir différentes disciplines d'arts culturels chinois en compagnie d'enseignants de hauts niveaux dans un cadre idyllique entre ciel et terre.

ARTS MARTIAUX INTERNES

- Qigong des 6 harmonies du Wudang/Marine Revelli
- Le Wudang Dandao Taijiquan/Karine Courville
- Dharma Martial Art/Jerome Bourgeron

DIÉTÉTIQUE ET MÉDITATION

- Diéto-thérapie /Xiaolang Wang
- Méditation Ancestrale Taoïste/Xiaolang Wang

RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

- Myothérapie Chinoise/Bernard Geay
- Massage Tuina/Marine Revelli

JOURNÉE EXCURSION EN MER

- Balade en mer dans le Golfe de Porto-Vecchio avec la compagnie Ulysse



RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS
+33 (0)6 63 38 45 33
contact@qizen-tao.com



HÉBERGEMENT
CAMPING ARINELLA BIANCA
+33 (0)4 95 56 04 78
arinella@arinellabianca.com

SOIRÉE D'INAUGURATION /CONFÉRENCE

SAMEDI 18
19 H

Un cocktail de bienvenue sera organisé au cours duquel vous pourrez échanger avec toute l'équipe, suivi d'une conférence animée par Xiaolang Wang sur les thèmes suivants :

- Analyse des types de Covid 19, des différents vaccins mondiaux, méthode de prévention et traitement selon la Médecine Chinoise.

- Présentation de la Médecine Chinoise authentique. connaissances communes dans la pratique quotidienne de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

ARTS MARTIAUX INTERNES

JOURNÉE DÉCOUVERTE
DIMANCHE 19

Les Arts Martiaux Internes seront à découvrir et à pratiquer le dimanche 19 au prix de 90€ la journée.

LUNDI 20/MARDI 21
MERCREDI 22/JEUDI 23

QIGONG DES 6 HARMONIES DU WUDANG MARINE REVELLI

- 7h30 à 8h30
- Niveaux : Débutants et initiés
- Tarif : 120€

LE WUDANG DAN DAO TAIJIQUAN KARINE COURVILLE

- 8h30 à 11h30
- Niveaux : Débutants et initiés
- Tarif : 250€

DHARMA MARTIAL ART JEROME BOURGERON

- 14h à 17h
- Niveaux : Débutants et initiés
- Tarif : 250€

DIÉTÉTIQUE ET MÉDITATION

DIMANCHE 19
LUNDI 20/MARDI 21
MERCREDI 22/JEUDI 23

DIÉTO-THÉRAPIE XIAOLANG WANG

- 9h à 12h / 14h à 17h
- Niveau : Initiation
- Tarifs : 120€/1jour
340€/3 jours (1-3)
550€/5 jours (1-5)

- jour 1/3
- **Théorie** : Conception d'un repas chinois, 30 techniques de cuisson, incompatibilité entre les ingrédients .

- **Pratique** : Transmission des règles pour la préparation, techniques de cuisson, etc.

- jour 4/5
- **Option** : Analyse des pathologies modernes et pratique de soins dans les cas cliniques maladie cœliaque (allergie au gluten, au lait) stéatose hépatique, diabète, etc. Préparer quelques plats Diéto-Thérapie.

MÉDITATION ANCESTRALE TAOÏSTE XIAOLANG WANG

- 18h à 19h
- Niveau : Initiation
- Tarif : 120€/5jours

RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

DIMANCHE 19/LUNDI 20
MARDI 21

MYOTHÉRAPIE CHINOISE BERNARD GEAY

- 9h à 12h
- Niveau : Professionnel
- Tarif : 180€

MASSAGE TUINA MARINE REVELLI

- 14h à 17h
- Niveau : Professionnel
- Tarif : 180€

JOURNÉE EXCURSION EN MER VENDREDI 24

La compagnie Ulysse propose une journée en mer, l'occasion de découvrir les eaux turquoises et les magnifiques paysages du Golfe de Porto-Vecchio. Un repas convivial est prévu à bord.

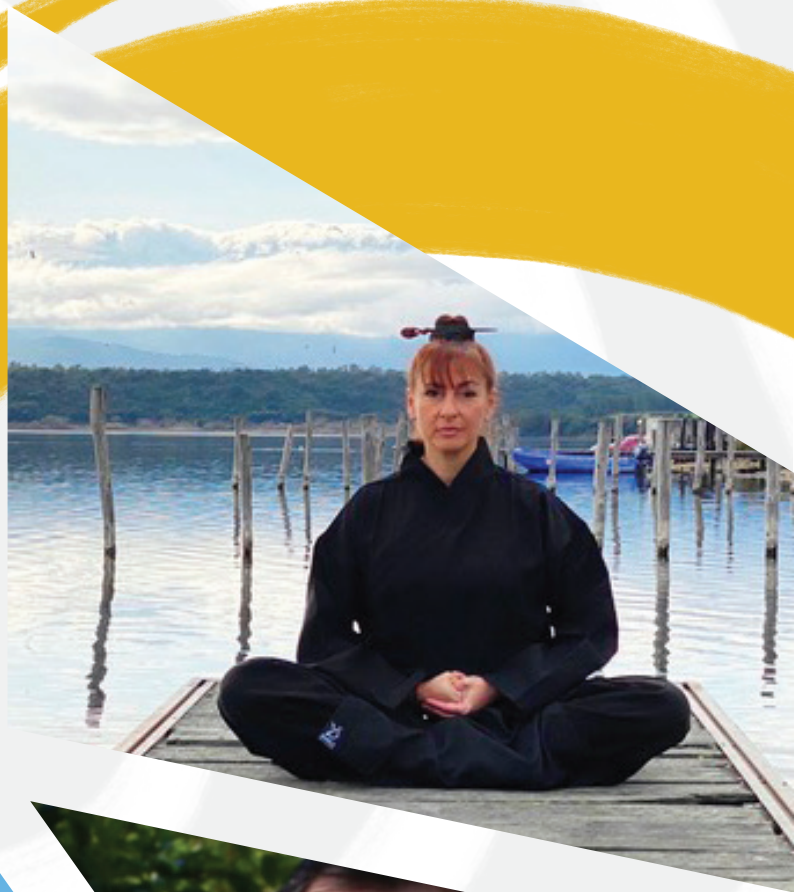
- **Départ** : 10h
- **Retour** : Vers 17h30
- **Tarif** : 80€/personne
Limité à 12 personnes.

SAMEDI 25

- Départs

CINQ ENSEIGNANTS QUALIFIÉS

Vous feront partager leurs savoirs et leurs expériences. Des conférences, des ateliers, des rencontres et de belles découvertes seront au rendez-vous.



DIÉTÉTIQUE ET MÉDITATION

Dimanche 19

Lundi 20/Mardi 21

Mercredi 22/jeudi 23

DIÉTO-THÉRAPIE

- 9h à 12h/14h à 17h

- Niveau : Initiation

- Tarifs : 120€/1 jour
340€/2 jours
550€/5 jours

MÉDITATION ANCESTRALE TAOÏSTE

- 18h à 19h

- Niveau : Initiation

- Tarif : 120€/5 jours



XIAOLANG WANG

Chercheur indépendant en Médecine Traditionnelle Chinoise, enseigne l'art de la calligraphie, la diététique, la présentation du thé et de l'art d'aimer dans la chambre à coucher. Diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise du Liaoning en Chine.

- Formateur actuel de la MTC au Pôle Régional d'Enseignement et de Formation aux Métiers de la Santé (PREFMS)
- CHU de Toulouse.
- Fondateur de l'association Maison Culturelle Chinoise en France.

DIÉTO-THÉRAPIE

JOUR 1-3

Théorie : Conception d'un repas diététique, 30 techniques de cuisson, incompatibilité entre les ingrédients, connaissance des ingrédients.

Pratique : Transmission des règles pour la préparation, techniques de cuisson, etc.

JOUR 4-5

Option : Analyse des pathologies modernes et pratique de soins dans les cas cliniques maladie cœliaque (allergie au gluten, au lait), stéatose hépatique, diabète, etc. Préparer quelques plats Diéto-Thérapie

MÉDITATION ANCESTRALE TAOÏSTE

Xiaoliang vous fait découvrir le "guide de devenir immortel" (Yin Xian Fa), la "carte du paysage intérieur" (Nei Jing Tu, une peinture antique qui représente les fonctions corporelles), les outils et les règles pour une authentique méditation traditionnelle en vous amenant dans un état d'esprit épanoui.

ARTS MARTIAUX INTERNES

Dimanche 19 (journée découverte)

Lundi 20/Mardi 21

Mercredi 22/jeudi 23

LE WUDANG DANDAO TAIJIQUAN

- 8h30 à 11h30

- Niveaux : Débutants et initiés

- Tarif : 250€



KARINE COURVILLE

« Pratiquer le cœur
autant que le corps »

Formée à l'enseignement du Qi Gong au centre des Temps du Corps, elle y rencontre Maître Yuan Limin auprès de qui elle décide tout naturellement de cheminer.

Au contact de ses enseignements, elle découvre le Taijiquan, la pensée Taoïste, les rituels et la recherche d'une vertu efficace, d'un art de vivre au contact du monde et de ses habitants. Son objectif est de transmettre les valeurs, la culture, l'esprit des Arts Martiaux de Wudang et de porter la pratique au niveau plus profond de la pensée Taoïste qui la sous-tend.

En 2018, Maître Yuan Limin lui confie le soin de l'aider à organiser son enseignement en France en créant l'association Wudang Gong Dao dont elle est Présidente.

Elle est également professeure certifiée Wudang Gong Dao depuis 2019.

LE WUDANG DANDAO TAIJIQUAN

Le Wudang Dandao Taijiquan, littéralement « Taijiquan de la Voie du Dan » est une forme très subtile, qui nous propose de nous emmener dans les profondeurs du travail interne, celui des transformations du Yin et du Yang, pour s'harmoniser avec les transformations du Ciel-Terre.

Accessible à toutes et tous, pouvant être pratiquée en tout lieu et toute circonstance, cette méthode offre une approche très complète et se pratique aussi bien en dynamique (comme habituellement tout Taijiquan), qu'en statique, et que par la seule intention (sans aucun mouvement). Elle ouvre ainsi la possibilité de raffiner la forme, le cœur-conscience, le Yi (intention) et le Qi pour raffiner le Dan (l'élixir interne). Elle comporte 13 mouvements.

Chaque session de travail comporte un échauffement et des exercices de base qui permettent de structurer le corps et d'entrer dans une compréhension plus profonde des forces à l'œuvre dans la pratique du Taijiquan.

ARTS MARTIAUX INTERNES

Dimanche 19 (journée découverte)

Lundi 20/Mardi 21

Mercredi 22/jeudi 23

DHARMA MARTIAL ART

- 14h à 17h

- Niveaux : Débutants et initiés

- Tarif : 250€



JEROME BOURGERON

Depuis petit, passionné par les Arts Martiaux Internes et externes, il s'entraînera en Jeet Kune Do, au Kali, au kung-Fu, au Qigong et Taiji. Titulaire du Tronc Commun du Brevet d'Etat d'éducateur sportif - certifié instructeur Fédéral en Kali et diplômé de ceinture noire Ière Dan

DHARMA MARTIAL ART

Dans ce merveilleux séminaire QIZEN que j'ai le plaisir de refaire pour la 2ème fois. Je proposerai 2 axes, d'abord une continuité du travail sur les disciplines enseignées l'an dernier ainsi que des méthodes pouvant aider chacun à améliorer et renforcer son immunité, son corps et esprit, favoriser des meilleures conditions pour lutter contre le virus actuel.

Nous continuerons donc le Dharma Martial Art, les pratiques Externes, Mi Externes mi internes et internes, afin de s'adapter aux besoins et capacités de chacun.

Vous aurez l'occasion de découvrir ou vous perfectionner dans le Jeet Kune Do et Kali (méthode créée par Bruce Lee), Self Défense, le Wing Chun Kung Fu, la pratique des mains collantes Chi Sao ou poussées des mains Tui Shou, le Tai Chi Wudang (formes des 28), Qi Qong : Kong Chi Fa (ouverture des méridiens), Qi Qong de la Glace et Feu, Auto Massages et Méditations Taoïstes. Initiation aux mantras pour ceux le souhaitant.

L'objectif sera de trouver un bien être mental et physique, de stabiliser l'esprit « Chan Ding », harmoniser les 3 trésors : JING CHI SHEN à travers la pratique.

Bienveillance - Paix – Bonheur – Contentement – Equanimité

ARTS MARTIAUX INTERNES

Dimanche 19 (journée découverte)
Lundi 20/Mardi 21
Mercredi 22/jeudi 23

QIGONG DES 6 HARMONIE DU WUDANG

- 7h30 à 8h30
- Niveaux : Débutants et initiés
- Tarif : 120€

RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

Dimanche 19
Lundi 20/Mardi 21

MASSAGE TUINA

- 14h à 17h
- Niveau : professionnel
- Tarif : 180€



MARINE REVELLI

Sensibilisée par la santé du corps et de l'esprit, elle découvre la Médecine Traditionnelle Chinoise, avec ses caractéristiques de l'acupuncture, du Qi Gong et des massages. Elle suit de longues années d'études jusqu'à pouvoir créer un monde paisible propice à la thérapie.

Par la suite, elle rencontre plusieurs Maîtres Tibétains et Chinois, et accomplit de nombreuses retraites d'étude et de pratique afin de suivre leurs enseignements. Elle se spécialise à la Méditation, aux Arts Martiaux Internes, à la Médecine et à la Philosophie Taoïste.

Elle enseigne sur plusieurs régions depuis 2014 au sein de l'association Qizen qu'elle préside, avec l'objectif d'harmoniser le corps, le cœur et l'esprit.

QIGONG DES 6 HARMONIES DU WUDANG

Transmis par son Maître Qing Feng Zi lors de son voyage au Wudang, Marine Revelli vous enseignera cette méthode. Nous amorcerons un travail interne profond et entrerons dans un autre niveau de pratique et de conscience énergétique. Les 6 harmonies sont composées de 3 harmonies internes (les 3 trésors, Jing/l'essence vitale, Qi/le souffle et Shen/la conscience, l'esprit) et de 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles). Ces harmonies représentent une notion taoïste clef de la réunion du macrocosme et du microcosme. Au travers de 6 mouvements, nous développerons les connexions intérieures et extérieures.

MASSAGE TUINA

Venez-vous former au Tui Na («pousser et prendre») dont les gestes sont profonds et utilisés par les Médecins Traditionnels Chinois. Ce massage est issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise au même titre que l'Acupuncture, la Pharmacopée et le Qigong.

Pratiqué de manière médicale dans le cadre de la Médecine Chinoise, il peut être pratiqué dans les instituts de bien-être comme en entretien de la vitalité énergétique de l'individu.

Technique holistique, le massage Tuina permet de relâcher les zones de tension, décongestionne les zones du dos, du bassin et des jambes où la circulation ne se fait plus harmonieusement, tonifie les muscles, détend, relaxe, libère toutes les tensions.

Au cours de cette formation, nous vous proposons d'étudier l'approche et les manœuvres bien particulières du massage Tuina, et d'apprendre un protocole original de bien-être, parfaitement adapté à une utilisation en Spa ou institut.

RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

Dimanche 19
Lundi 20/Mardi 21

MYOTHÉRAPIE CHINOISE

- 9h à 12h
- Niveau : Professionnel
- Tarif : 180€



BERNARD GEAY

Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Professeur D.E.2e degré de Tai chi chuan et de Qi gong.

Formateur en Tuina / Dongfa, Qi Nei tsang et acupuncture.

Enseignant du Dong fa pour la 1ère fois en France.

Disciple du Maître HUANG SHI ZHENG.

Directeur et fondateur de l'école de formation M.T.C. «L'Etoile de Jade»

MYOTHÉRAPIE CHINOISE

Les mobilisations que vous allez pratiquer sont indolores et très efficaces. Elles sont faciles à mémoriser.

Qu'est-ce que la Myothérapie ?

Suite à un traumatisme certaines fibres intra-musculaires se contractent de manière permanente à cause d'un mécanisme réflexe. Ces contractures peuvent alors provoquer des douleurs immédiates mais aussi, le plus souvent, rester sous le seuil douloureux durant de nombreuses années et se manifester soudainement suite à la survenance d'un facteur déclenchant.

Par exemple, lors d'un stress, d'un choc, d'un mouvement répétitif, de la fatigue, d'une mauvaise position de sommeil, d'un « faux mouvement », d'un choc psychologique... La contracture alors sollicitée, s'aggrave, dépasse le seuil de tolérance provoquant alors des symptômes.

La douleur cesse en général quand le muscle concerné se relâche grâce par exemple à une nuit de repos, à la prise de médicaments ou à une séance de Kiné ou d'ostéopathie...

Mais, même si la douleur disparaît, la contracture musculaire est toujours présente et le processus se reproduira dès que les facteurs secondaires se présenteront à nouveau. C'est pourquoi il n'est pas rare de devoir retourner régulièrement chez son Kiné ou son Ostéo pour le même problème. Car, en fait, le problème est toujours là. Seuls les symptômes ont été masqués.

Le travail consiste à agir sur le traumatisme primaire et donc sur le spasme musculaire ancien afin d'assurer une disparition durable du problème. Il peut, de manière complémentaire, agir localement sur le facteur secondaire pour accélérer, par exemple, la disparition d'une douleur invalidante.



JOURNÉE EXCURSION EN MER /VENDREDI 24

La compagnie Ulysse propose une journée en mer, l'occasion de découvrir les eaux turquoises et les magnifiques paysages du Golfe de Porto-Vecchio. Un repas convivial est prévu à bord.

- **Départ :** 10h
 - **Retour :** Vers 17h30
 - **Tarif :** 80€/personne
- Limité à 12 personnes.





UN CADRE IDYLLIQUE

Le séminaire se déroulera à **Arinella Bianca** ***** situé à Ghisonaccia (plaine Orientale). Un écrin de verdure bordé de sable fin et une mer turquoise où vous pourrez apprendre sereinement et vous reconnecter à la vie.

- Hébergement :

- +33 (0)4 95 56 04 78

- arinella@arinellabianca.com



COMMENT VENIR EN CORSE ?

Les compagnies aériennes :

- Air France : +33 (0) 4 95 29 45 45

- Air Corsica : www.aircorsica.com

Par bateau :

Les ports les plus proches : Bastia,
Porto-Vecchio.

- Corsica Ferries :

www.corsicaferries.com

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- +33 (0)6 63 38 45 33

- contact@qizen-tao.com

