



SÉMINAIRE QIZEN D'ARTS CULTURELS CHINOIS EN CORSE

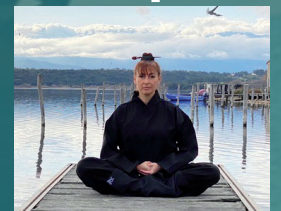
Du 19 au 26 Septembre 2020



Renseignements et inscriptions

Par Téléphone au
+33 (0) 6 63 38 45 33

Par mail
asso.qizen@gmail.com



QI GONG

TAÏ CHI

**MASSAGES
MÉDITATION**

**DIÉTÉTIQUE
ART DU THÉ**

FENG SHUI

**DHARMA
MARTIAL ART**

**PSYCHO
NUMÉROLOGIE**

« Une équipe formidable avec des enseignants de haut niveau. Un cadre magnifique pour pratiquer et apprendre sereinement, un séjour inoubliable...»



Le 19 septembre à 18h00 toute l'équipe Qizen vous accueille pour célébrer l'ouverture du séminaire. Vous pourrez rencontrer chaque enseignant, profiter d'un petit cocktail de bienvenue et assister à la conférence de Grégory Cros.

« Les origines du Taijiquan »



LOAN 誠鳳

Cheng Feng, disciple de la 24ème génération de la lignée taoïste de la Porte du Dragon, Réalité Complète 全真龍門, pratique au Temple des Cinq Immortels, aux monts Wudang, aux côtés de son maître depuis 2010.

Enseignante en arts taoïstes et praticienne de médecine chinoise, elle relie les anciennes lignées d'enseignements spirituels au monde contemporain, en partageant une vision multi-dimensionnelle de la guérison et de la transformation, dans l'unité du cœur.

www.featherbeings.com

QI GONG, CONFÉRENCES ET PRATIQUES MÉDITATIVES

Qi Gong

Le Qi Gong du cheval céleste de Wudang 武当天马峰气功 constitue une pratique fondamentale de la culture de l'énergie interne et de l'esprit dans la tradition du Temple des Cinq Immortels à Wudang. Il est composé de mouvements essentiels pour détoxifier le corps, charger le champ magnétique de lumière, faire circuler le Qi dans tous les méridiens, raffiner et renforcer l'énergie interne, et purifier l'esprit. Une pratique qui change la vie.

Du 20 au 24 de 7h à 8h. **100€**

Conférences et pratiques méditatives

Culture de soi et processus de guérison dans la tradition taoïste.

Quel est le sens de la maladie ? Quels sont les enjeux d'une guérison ? En quoi notre parcours de vie est-il signifiant pour notre état de santé ? Quelle place ont les émotions dans le lien entre corps et esprit, et comment les équilibrer ? Quel est l'impact de l'héritage trans-générationnel sur notre développement personnel ? Quel est le rôle de l'humanité à l'échelle du cosmos ? Autant de questions qui ont été soulevées par la tradition taoïste, et que nous explorerons ensemble, en théorie et en pratique.

Du 20 au 24 de 18h à 19h30h. **120€**



VALÉRIE GEAY

Valérie Geay appartient à l'école Taoïste de la porte du dragon Long Men.

Elle a été intronisée en 2009 et appartient à la 32e génération de cette école.

Elle est disciple du Maître Huang Shi Zhen à X'ian et étudie avec d'autres maîtres à Pékin.

Elle pratique le Taiji chuan et le Qi gong depuis 25 ans et enseigne depuis 15 ans.

Diplômée d'un master en Qi gong de l'institut européen elle a réussie à faire l'union du Qi gong et ses techniques thérapeutiques avec son métier d'orthophoniste spécialiste de la voix et du souffle.

QI GONG, MASSAGE AMINCISSANT CHINOIS

Qi Gong La Vie en Harmonie

Cette forme régularise l'énergie dans chaque organe. Elle est composée de cinq parties. Nous réalisons trois mouvements et nous émettons un son dans chacune d'elle. Ainsi, nous harmonisons le cœur, la rate, le poumon, le rein et le foie.

Le 20 et 21 de 9h à 12h **120 €**

Daoyin Yangsheng Gong (導引養生功) Du Poumon

C'est une méthode créée par Maître Zhang Guang De, de l'université des Sports de Pékin. Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre le pratiquant, en combinant énergie vitale (qi 气), intention (yi 意) et mouvement (xing 行), dans un entraînement régulier.

Le Dao Yin du Poumon est un enchaînement de Qi Gong qui aide à réguler et à distribuer le Qi dans tout le corps. Il renforce ainsi la résistance de l'organisme et a un effet à la fois préventif et thérapeutique contre les maladies du système respiratoire.

Le 22 et 23. **120€**

Massage amincissant

La Chine et le surpoids, 3000 ans d'étiologie alimentaire.

L'obésité, déséquilibre du Yin et du Yang.

La cellulite, déséquilibre endocrinien ?

Cette méthode, permet d'accompagner tout un chacun vers une perte et stabilisation du poids. Cette dernière, basée sur la stimulation de certains points d'acupuncture peut également être pratiquée en automassage.

Le 24 de 9h à 12h et de 14h à 17h. **120€**



MARINE REVELLI

Après une carrière internationale en tant que danseuse professionnelle, Marine Revelli ressent la nécessité de se poser et de transmettre sa passion du corps humain.

Sensibilisée par la santé et les énergies du corps et de l'esprit, elle découvre la Médecine Traditionnelle Chinoise, avec ses caractéristiques (Acupuncture, Qi Gong, Méditation, Massages, Diététique). Elle suit de longues années d'études jusqu'à pouvoir créer un monde paisible et propice à la thérapie. Elle appartient à l'école des Arts du Tao et lors de ses différents voyages, elle rencontre de grands maîtres taoïstes, suit encore à ce jour, les enseignements de Maître Ke Wen, Yuan Limin, Qing Fenzi, le moine Zong Xue à l'institut bouddhiste de la montagne Jiuhua Shan... Elle accomplit de nombreuses retraites d'étude et de pratique.

QI GONG, QI SHUI, TUINA II

Qi Gong / Qi Shui

Un Qi Gong qui amène une pratique libre et spontanée dans l'expression de la dynamique du mouvement de l'eau. Exercices adaptés aux matinées pour stimuler calmement la circulation du Qi.

L'eau est un fluide qui nous invite à nous mouvoir en conscience dans l'écoute de ces rythmes qui l'animent.

Les 4 directions de l'eau... L'eau du Nord est gelée et vient des étoiles, l'eau de l'est est jaillissante sortant de terre, l'eau du sud est éclairante, s'étalant, et enfin l'eau de l'ouest sous forme de pluie, venant du ciel.

Le plaisir de bouger dans l'eau, en pleine conscience, avec le bénéfice de l'apaisement immédiat de cet élément, inscrit dans notre mémoire corporelle et qui renforce les méridiens Rein/Vessie.

Pratique au sol et en balnéothérapie.

Du 20 au 24 Septembre de 8H00 à 9H00. **120€**

Tuina II

Massage chinois avec l'apprentissage des méridiens, des points d'acupuncture, et des différentes manœuvres. Ce massage a une action sur la circulation du Qi et du Sang, il libère les stagnations et les tensions à la fois physiques et émotionnelles. Nous aborderons plusieurs protocoles thérapeutiques

Du 21 au 23 Septembre de 9H30 à 12H00 et de 14H00 à 17H30. **330 €**



BERNARD GEAY

Appartient à l'école Taoïste de la Porte du Dragon Long Men.

Il est vice-président de l'association Française Taoïste.

Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise, il anime de nombreuses conférences et séminaires où il transmet son enseignement.

FENG SHUI PSYCHOLOGIE CHINOISE «ENTITÉS» XIN LI

Feng Shui

L'équilibre du yin et du yang

« En Feng shui, Le Yin apportera le calme dans votre demeure. Vous serez plus réceptif, créatif, relaxe et prévenant dans cet environnement. Tandis que une habitation yang vous redonne l'enthousiasme, la confiance, la décision, la rapidité, la vivacité»

En suivant ce cours vous saurez harmoniser votre lieu de vie pour vivre dans le calme et la sérénité.

Le 20 et 21 de 09H00 à 12H00 - 14H00 à 17H00. **240 €**

Psychologie chinoise « Entités » Xin Li

Le 22 et 23 de 09H00 à 12H00 – 14H00 à 17H00. **240 €**



NICOLAS PETIT

PMTC* Enseignant en numérologie chinoise, méditation, il est aussi sonothérapeute et conférencier dans la loi d'attraction.

NUMÉROLOGIE CHINOISE, LOI DE L'ATTRACTION, MÉDITATION

La numérologie chinoise, élément de sagesse et composante du Feng Shui est un outil merveilleux pour apprendre sur soi et sur les autres.

Utilisant des concepts de médecine traditionnelle chinoise tel que la théorie des 5 éléments, elle approfondit ces théories grâce au Ji King et au carré magique de Luo shu.

Armés de ces outils vous pourrez alors découvrir vos tendances émotionnelles et psychologiques profondes et ainsi mieux vous accepter.

La numérologie chinoise apporte un plus, elle explique les interactions entre les individus et permet ainsi de mieux appréhender la relation à l'autre et nous donnant ainsi la possibilité d'entretenir des relations plus saines et adultes avec les personnes que nous croisons sur notre chemin de vie.

Numérologie chinoise

Du 20 au 21 de 9H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00. **250 €**

Bols Tibétains

Du 22 au 23 de 9H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00. **250 €**

Loi de l'attraction

Le 24 de 9H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00. **150 €**



XIAOLIANG

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.

Chercheur indépendant de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

MUDRA, L'ART D'AIMER, THÉ, DIÉTÉTIQUE

20 septembre :

1/ Découverte sur les Mudras taoïstes (position codifiée et symbolique des mains du Taoïsme) et leur application.

2/ Présentation du thé chinois, types, matériaux, technique d'infusion selon les différents thés, les bénéfiques, les inconvénients, leur consommation, ingrédients incompatibles. **100 €** la journée

21 septembre :

Diéto-thérapie taoïste + pratique

Initiation Théorie : Conception de repas chinois, 30 techniques de cuisson, incompatibilité parmi des ingrédients, connaissance des ingrédients chinois. Option selon le temps :

Analyse des pathologies modernes : maladie cœliaque (allergie au gluten, lactose), Stéatose hépatique, diabète, etc. **120 €** la journée

22 septembre :

L'Art d'aimer dans la chambre à coucher

Selon l'approche taoïste, toutes les méthodes de préservation de la santé ne servent à rien si elles ne s'accompagnent pas d'une sexualité épanouie. L'union de la femme et de l'homme est semblable à l'union de la Terre et du Ciel. C'est parce qu'ils s'accouplent harmonieusement que la Terre et le ciel durent à jamais.

100 € la journée

23 septembre :

Méditation selon Nei JingTu (peinture antique) la carte du paysage intérieur, analyse de la peinture antique présentant le mécanisme du fonctionnement corporel lié à la pratique de la méditation. **100 €** la journée

24 septembre :

Calligraphie chinoise méditative (inclut matériels basiques) ou possibilité d'acheter les pinceaux sur place. **120 €** la journée



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'Educateur Sportif - Certifié Instructeur Fédéral en Kali et diplômé de Ceinture Noire 1ère Dan.

DHARMA MARTIAL ART

Depuis petit, passionné par les Arts Martiaux internes et externes, il s'entraînera en Jeet Kune Do, Kali, au Kung-Fu, au Qigong et Taiji.

Titulaire du Tronc Commun du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif - Certifié Instructeur Fédéral en Kali et diplômé de Ceinture Noire 1ère Dan

Le "Dharma Martial Art" n'est pas un style comme le Judo, Karaté...mais une voie pluridisciplinaire, l'évolution personnel du professeur, un état d'esprit basé sur la sagesse de Sifu Rinpoché Lama Dondrup Dorje. L'ultime but du pratiquant est de générer la "pleine conscience", la compassion qui bénéficie au plus grand nombre d'êtres sensibles. D'harmoniser et stabiliser les 3 portes: CORPS / PAROLE / ESPRIT

Sans stabilité des 3 portes, il est impossible d'apporter de l'harmonie dans sa vie, ni travailler sur l'énergie et d'apporter la paix dans le monde. Le combat "self défense" commence avec soi, pas les autres. Tolérance, compassion, patience seront les maitres mots de cette discipline qui inclue le Self Défense, Chi Sao (poussées des mains du Taiji) Kung-Fu, Qigong, Taiji, Méditation et auto-massages.

Dharma Martial Art

Du 20 au 24 de 9h00 à 12h00. **240 €**



GRÉGORY CROS

Grégory débute les arts martiaux en 1987, avec le karaté, qu'il pratique durant 2 années.

C'est en 2001 qu'il rencontre son professeur, Maître Jung Yung-Hwan, avec qui il commence le kungfu traditionnel, puis le Qi Gong et le taijiquan. Il a aussi pour professeur Hao Yinru de Shanghai pour le taiji Wu Hao et Yang Jun, arrière-petit-fils du fondateur, pour le taiji Yang.

Enseignant depuis 2010, Grégory s'est spécialisé dans les principes des arts énergétiques chinois et la méditation bouddhiste.

TAIJIQUAN

Taijiquan

Apprentissage des bases du taijiquan style Wu Hao, à travers un Qi Gong spécifique et un enchaînement court à mains nues de 24 postures
Découverte de la méditation debout Hun yuan yangsheng gong.
Du 20 au 24 de 14H00 à 17H00. **240 €**

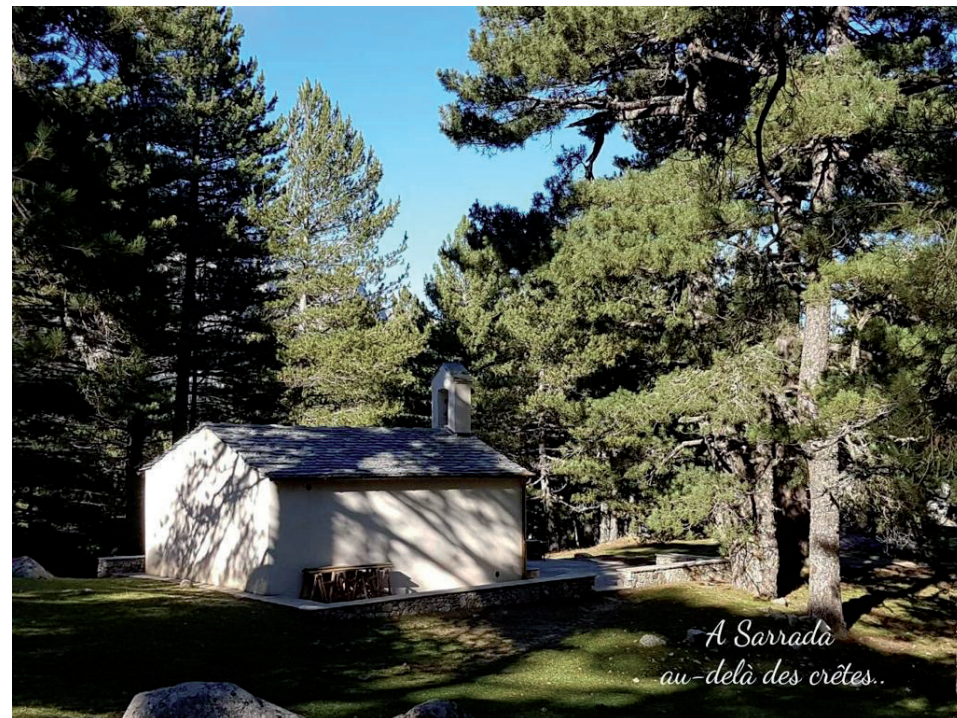


Des excursions prévues pendant votre séjour

Visite de la distillerie d'huile essentielle « immortelle » Hélios

Visite de la distillerie artisanale de whisky corse Mavela

DÉCOUVERTES...



Le 25 septembre, un guide vous fera découvrir un lieu magique de l'île de beauté.

Cette journée comprend :

- Découverte et visite guidée
- Déjeuner avec des produits locaux
- Pratique et révisions des programmes de formation
- Clôture avec un concert de bols tibétains interprété par Nicolas Petit

Tarif 60€ sur inscription



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Par Téléphone au +33 (0) 6 63 38 45 33

Par mail asso.qizen@gmail.com

Frais d'inscription 50€ tout public - 30€ pour les adhérents

Comment venir ?

Les compagnies aériennes :

Air France : +334.95.29.45.45

Air Corsica : <http://www.aircorsica.com>

Par bateau :

Les ports les plus proches : Bastia, Porto-Vecchio

Corsica Ferries : +334.95.32.95.95

<http://www.corsicaferries.com>



DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL

Camping Arinella Bianca *****

Périodes	Kallisté/Bavella	Piana	Tamaris
12/09-30/09	55	45	40

Tarifs en Euro par nuitée par personne sur la base de 2 personnes par location

Sur la base de 2 personnes par location. Toute personne occupant seule un mobil-home/bungalow devra payer le double du prix indiqué. *En supplément (Le préciser à la réservation)

Demi-Pension au restaurant :

Petit-déjeuner + Déjeuner (diététique chinoise avec plat + dessert ¼ vin + café)

25€/pers/jour



Réservations Lundi au Vendredi de 9h00 à 18h00 et le Samedi de 9h00 à 12h00

Par téléphone au : + 33 (0) 4. 95. 56. 04. 78

Par Mail : arinella@arinellabianca.com