

Cycle d'initiation et d'approfondissement

au **DAYAN QIGONG**

Qi Gong de l'Oie Sauvage
et **Méditation**

Pratique et théorie

Par

Isabelle Gougeon et Maître Zhou Jing Hong



de Janvier à septembre 2015

5 Week Ends à Stella-Plage (62) sur la côte d'Opale
à 2h30 de Paris

Contact : Isabelle Gougeon
312 rue Rosine 62 180 Rang du Fliers
tél. 06 12 45 43 11 courriel : isa.gougeon@sfr.fr
sites de référence :
www.qigong-lacoloquinte.com
<http://sites.google.com/site/associationznqg>

Publics concernés : toute personne désireuse de pratiquer :

- ♥ dans une recherche de *mieux-être* et *d'amélioration de son art de vie* et de sa santé,
- ♥ pour un *soutien des fonctions principales* physiologiques et énergétiques perturbées,
- ♥ à *des fins d'enseignement*.
- ♥ Le cycle s'adresse aussi à ceux qui ne peuvent suivre un cours hebdomadaire *et souhaitent introduire la pratique du Qi Gong dans leur vie quotidienne par des rendez-vous réguliers permettant une progression lente et efficace*.

STAGES DE WE 2015

- * 24/25 janvier **1^{ère} méthode et méthode des reins** Me Zhou et I. Gougeon
- * 21/22 mars **1^{ère} méthode, méthode du cœur et MTC** I. Gougeon
- * 11/12 avril **2^{ème} méthode et méditation, MTC** I. Gougeon
- * 16/17 mai **DaYanQG et Chaînes musculaires** I. Gougeon et V. Bourgois
- * 19/20 septembre **DaYanQG et Tao De Jing** Me Zhou J.H et I. Gougeon

HORAIRES ET LIEU

Samedi de 14H à 18H30 et Dimanche de 9H à 12H et 13H30 à 17H

MAISON DU TEMPS LIBRE 1022 Bd de Berck à Stella-Plage

TARIF : 700€la totalité du cycle

(Paiement échelonné en plusieurs fois est accepté)

Isabelle Gougeon, professeur et formatrice D.E en Qi Gong dans l'association La Coloquinte et dans l'Ecole de Maître Zhou. Thérapeute en Energétique Traditionnelle Chinoise. Promut le QG et la méditation dans différents milieux institutionnels.

Maître Zhou Jing Hong, transmet le Qi Gong et la pensée traditionnelle chinoise dans son intégrité en France et à l'étranger. A traduit le Dao De Jing et le Zhou Yi (Yi King). Il est aussi calligraphe et artiste peintre.

Véronique Bourgois, masseur-kinésithérapeute D.E. Exerce selon la méthode des chaînes musculaires et articulaires GDS. Pratique le Qi Gong depuis 10 ans et l'utilise dans sa pratique de soin. Elle approfondit actuellement le ZhiNengQiGong avec Maître Zhou J.H et I. Gougeon.



Le DaYan QiGong est un système de différentes séries de mouvements d'une grande beauté s'inspirant des mouvements de l'Oie Sauvage. La gestuelle est une synthèse de **mouvements lents et rapides, souples et énergétiques**, amples et harmonieux, destinés à activer certains **points d'acupuncture** et à permettre à l'énergie de s'écouler dans les vaisseaux principaux. La recherche du "ni trop, ni trop peu" est constante : entre détente et étirement, entre concentration et intentionnalité, entre **équilibre et stabilité**, entre **statique et dynamique**. La **respiration** est naturelle et sans concentration, guidée par le mouvement du corps. Rapidement s'éveillent en nous **des sensations d'énergie**, favorisant la **circulation du sang**.

Les bienfaits de cette pratique sont nombreux. Elle apporte **des résultats réels** dans les cas de **maladies chroniques** et une amélioration tangible de l'état physique, **immunitaire et émotionnel**, si nous acceptons d'être porteur des qualités de patience, de détermination et de régularité.

Qi Gong de Santé, profondément ancré dans la tradition taoïste, il met l'accent sur **la détente**, la **spontanéité** et la conscience dans chaque mouvement **sans jamais forcer**. Lenteur, rythme, musicalité, intentionnalité du geste, font de cette méthode, un tout respirant l'amplitude, l'harmonie et la grâce de l'instant.

Sa pratique n'exige aucune condition physique particulière ; elle est légère et joyeuse. Ces méditations apportent détente et calme.

Paix et intériorité sont à l'origine d'un grand ressourcement de tout notre Etre. Le phénomène le plus merveilleux dans le DaYan QiGong est que tout y est agréable.

Le cycle d'initiation et d'approfondissement est conçu de manière à :

***apprendre, mémoriser et révéler** le sens énergétique des 2 méthodes principales du DaYan QiGong, des méthodes complémentaires (Rein, Cœur et Moelle) tout en s'ouvrant à **la pensée et philosophie traditionnelles chinoises** en lien avec les notions fondamentales la Médecine Traditionnelle Chinoise (principes du yin et du yang, des méridiens d'acupuncture, des 5 organes, des 5 mouvements énergétiques etc...),

***soutenir** et permettre une **pratique personnelle adaptée** à chacun. En fin de cycle, les apports du concept des chaînes musculaires préciseront une **grille de lecture** plus occidentale mais néanmoins **holistique du lien corps, esprit et émotion**.

Modalités d'inscription

L'inscription au cycle DaYanQiGong et Méditation s'effectue, en envoyant le coupon d'inscription ci-dessous dûment **complété** et un chèque d'acompte de 50 €, à l'ordre d'Isabelle Gougeon.

Acompte non remboursé si désistement au-delà du 20 décembre 2014.



Venir à Stella-Plage

Accès par la route

De Paris (200 km) A1, A26, A16, N1

De Lille (200 km)

De Calais, Dunkerque, Amiens, Abbeville A16

D'Ostende, Bruxelles (250 km) A10, E10

Accès par le train

De Paris ou Lille par TGV, train corail, TER jusqu'à la **gare**

d'Etaples/Mer située à 3 km du **Touquet**.

En Avion

Aéroport international du Touquet

Hébergement/Restauration : Office du tourisme

Tél. : + 33 (0) 321 09 04 32

www.stella-plage.fr

✕ -----
Bulletin d'inscription cycle d'initiation et d'approfondissement au
DaYanQiGong et à la méditation 2015

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Tél :

Courriel :

Je m'inscris au cycle initiation et approfondissement DYQG et méditation 2015 à Stella, je verse un chèque d'acompte de 50 € pour ma pré-inscription à l'ordre d'I. Gougeon. Acompte non remboursé si désistement au-delà du 20 décembre 2014.