

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Date de Naissance _____

Profession _____

Adresse _____

Tél _____

Email _____

Je m'inscris pour :

stage de 2 jours : 1, 2 avril 2023

adhésion Ars Asiatica

je souhaite une facture

Je joins un chèque de _____ € à l'ordre de Ars Asiatica pour valider mon inscription

Date

Signature

à retourner accompagné de votre règlement à :

Ars Asiatica

9 Av de Diane – 94100 ST MAUR

PROGRAMME

Samedi 1 avril

09:30 – 12:30

14:30 – 15h45

6 périodes du Printemps, 6 périodes de l'Eté

16:00 – 17:30

Théorie : *Luo shu* et les 8 trigrammes classiques du ciel postérieur

Dimanche 2 avril

09:30 – 12:30

14:30 – 15h45

6 périodes de l'Automne, 6 périodes de l'Hiver

16:00 – 17:30

Révision : Renforcer le Centre, Harmoniser la Rate et l'Estomac

Lieu

L'EMBRASURE

35, Av de Faidherbe

93100 Montreuil sous Bois

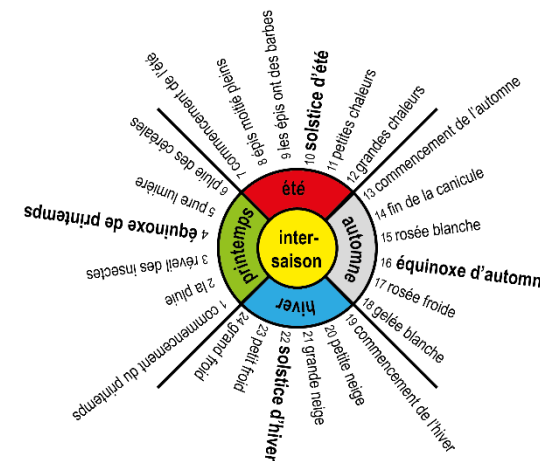
Métro : Mairie de Montreuil

Conditions

- adhésion à Ars Asiatica : 30 €
- stage de 2 jours : 200 € (une journée 100€)

ARS
Asiatica

ZANG QI FA SHI GONG



Mouvements des 24 périodes de l'année

**Renforcer le Centre
Harmoniser la Rate et l'Estomac**

ZHU MIANSHENG
avec l'équipe de Ars Asiatica

1 et 2 avril 2023

Ars Asiatica
Tél 06 61 32 73 26
www.arsasiatica.fr
info@arsasiatica.fr



Concentrer l'esprit-cœur

Régulariser la respiration

Guider et harmoniser l'énergie

Assouplir le corps

Ce sont les clefs
de la longévité taoïste

La méthode « Zang qi fa shi gong » a été créée en 1995, pour répondre à une question posée par des médecins français : « qu'elle est la conception du corps humain dans la Médecine Chinoise ». Cette conception est en effet à la base de la pratique de toute la Médecine Chinoise.

Le nom de la méthode « Zang qi fa shi gong » vient du titre du chapitre 22 du Huang di nei jing : « l'étude sur l'énergie qi des organes liés aux saisons ». Ce titre présente essentiellement la théorie de l'homme en relation avec les changements du temps et de l'espace.

L'étude de la Médecine Chinoise commence par l'étude de l'homme vivant, debout, dans sa totalité, relié à son environnement. Pour créer cette méthode, je suis retournée à la source : le grand classique ancien Huang di nei jing. « L'homme naît sur terre, s'accroche au ciel. La combinaison des énergies céleste et terrestre forme l'homme. Il suit les règles des quatre saisons».

En Chine l'espace et le temps sont unis. Le temps est régi par le ciel. Il y a dans le ciel 28 constellations regroupées en quatre saisons. Chaque saison a une orientation, une couleur, une saveur, une vibration, un son, une odeur, un nombre, un élément. La méthode Zang qi fa shi gong est une synthèse de pratiques corporelles qui montre à la fois la réalité du corps dans la Médecine Chinoise, ainsi que les différentes techniques pour stimuler la vitalité de l'homme, c'est-à-dire sa source d'autoguérison, dans la totalité de la santé, physique et psychique.

« Les 24 périodes de Zang qi fa shi gong » complète les méthodes de Zang qi fa shi gong pour les cinq saisons (Dragon vert, Oiseau rouge, Phénix d'or, Tigre blanc, Tortue noire). C'est une façon pour connaître et sentir les caractéristiques des 24 périodes de l'année. Pour chaque période, on combine méditation, auto massage et un mouvement simple de Dao yin.

La pratique du Dao yin selon les Jie qi 節氣 24 périodes de l'année est une grande tradition taoïste de plus de 1000 ans et est devenue une pratique Corps-Esprit populaire en Chine. Grâce à cette pratique on réveille et on consolide l'énergie du Corps-Esprit pour s'adapter et suivre le changement du temps et de l'espace selon les 24 périodes de l'année. C'est une méthode de prévention et de soins pour le bien être de l'homme dans sa totalité.

Pr ZHU Miansheng

bao 抱

pu 樸

shou 守

yi 一

*embrasser la simplicité
et se concentrer sur l'un*