

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de Naissance \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Je m'inscris pour :

☐ stage de 2 jours : 13,14 mars 2021

☐ 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 13 mars

09:30 – 11:00

11:30 – 12:30

15:00 – 16:00

16:30 – 17:30

**Les 6 périodes de l'année du printemps**

### Dimanche 14 mars

09:30 – 11:00

11:30 – 12:30

15:00 – 16:00

16:30 – 17:30

**Les 6 périodes de l'année de l'été**

### Par visioconférence

(par le logiciel Zoom)

Les modalités d'accès vous seront communiquées dès votre inscription

### Conditions

- adhésion à Ars Asiatica : 30 €
- stage de 2 jours : 100 € (une journée 50€)



## ZANG QI FA SHI GONG



## Les 24 périodes de l'année Printemps Été

**ZHU MIANSHENG**  
avec l'équipe de Ars Asiatica

**13, 14 mars 2021**

**Ars Asiatica**  
**Tél 06 61 32 73 26**  
[www.arsasiatica.fr](http://www.arsasiatica.fr)  
[info@arsasiatica.fr](mailto:info@arsasiatica.fr)

En ce moment nous devons consolider notre système défensif, particulièrement en liaison avec le Poumon. Pour cette prévention, j'ai créé huit mouvements pour consolider *Yuan qi*.

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.

Cette méthode de pratique corporelle n'est pas une réponse théorique à cette question, mais une réponse pratique pour prendre conscience du corps dans la conception 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 i 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.

Dans le Yi jing, on dit : « le ciel est sans cesse en mouvement, dynamique, l'homme l'accompagne ». Dans ce sens, je résumerai Zang qi fa shi gong en une phrase : « prendre la lumière du soleil et de la lune, danser entre le ciel et la terre ».

Pr ZHU Miansheng

Concentrer l'esprit-cœur

Régulariser la respiration

Guider et harmoniser l'énergie

Assouplir le corps

Ce sont les clefs  
de la longévité taoïste

*bao* 抱

*pu* 樸

*shou* 守

*yi* 一

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