

夏

ÉTÉ
PROGRAMME
2024

juillet

COURS / ATELIERS / STAGES / UNIVERSITÉ
Aux Temps du Corps



www.tempsducorps.org

COURS

HEBDOMADAIRES

Lun. / 11h00-12h00

Hui Chun Gong - 1ère méthode
SUN Fang

8, 15 & 22 juillet

Lun. / 11h00-12h00

Qi Gong pour les seniors
LIU Cui Fang

8, 15 & 22 juillet

Lun. / 12h30-13h30

Qi Gong général
LIU Cui Fang

8, 15 & 22 juillet

Lun. / 18h00-19h00

Hui Chun Gong - Animaux mythiques
SUN Fang

8, 15 & 22 juillet

Mar. / 11h00-12h00

Renforcer la vitalité par les 5 organes
LIU Cui Fang

9, 16 & 23 juillet

Mar. / 12h30-13h30

13 mouvements de Tai Ji de Wudang
LIU Cui Fang

9, 16 & 23 juillet

Mar. / 12h30-13h30

Qi Gong du cœur
René TRAN MINH

2, 9, & 16 juillet

Mar. / 19h00-20h00

Nei Yang Gong 1ère méthode
René TRAN MINH

2, 9 & 16 juillet

Mer. / 10h00-11h30

24 mouvements de Tai Ji Yang
LIU Cui Fang

10, 17 & 24 juillet

Mer. / 12h30-13h30

Qi Gong des 5 animaux
LIU Cui Fang

10, 17 & 24 juillet

Mer. / 18h30-20h00

Qi Dance
Noémie MAKOTA

3, 10, 17 & 24 juillet

Cours	Présentiel	Zoom
1h00	15€	10€
1h30	19€	15€

Jeu. / 11h30-12h30

20 mouvements essentiels
Noémie MAKOTA

4, 11, 18 & 25 juillet

Jeu. / 12h30-13h30

8 pièces de brocart
Noémie MAKOTA

4, 11, 18 & 25 juillet



ATELIERS

Sam. / 10h30-12h00

**Routine corporelle
- Gua Sha et jambes**
Carole BERTHELOT

6 juillet

Profitez de l'été pour apprendre la gestuelle du drainage lymphatique au Gua Sha pour prendre soin de votre corps. Une attention particulière sera portée sur le bas du corps pour des jambes légères et des pieds heureux.

Sam. / 14h00-17h00

**Qi Gong de la rate
Energie et Détox**
René TRAN MINH

6 juillet

Un travail complet (pratique de Qi gong, automassages des points énergétiques, travail méditatif interne et travail des sons) autour de l'énergie de la rate : améliorer le fonctionnement digestif, clarifier le mental et calmer l'anxiété, nourrir le corps et l'esprit.

Ven. / 19h00-20h30

**Qi Gong, méditation et voyage
sonore (tambour et chant)**
Guy PIGEROULET

seulement en présentiel 12 juillet

Séance de Qi Gong de préparation, puis, allongé ou assis en posture de méditation, le tambour et le chant nous accompagneront aux racines de notre histoire.

Sam. / 10h30-12h00

**Routine corporelle
- Gua Sha et ventre**
Carole BERTHELOT

13 juillet

Envie d'une séance de bien-être et de reconnexion à soi ? Optez pour le Gua sha, un soin naturel ancestral de la médecine traditionnelle chinoise. Reconnu depuis des siècles pour ses bienfaits, tant pour le visage que pour le corps, le Gua Sha offre un massage du ventre efficace pour améliorer la digestion, tonifier et stimuler les points énergétiques, ainsi que pour activer le drainage lymphatique.

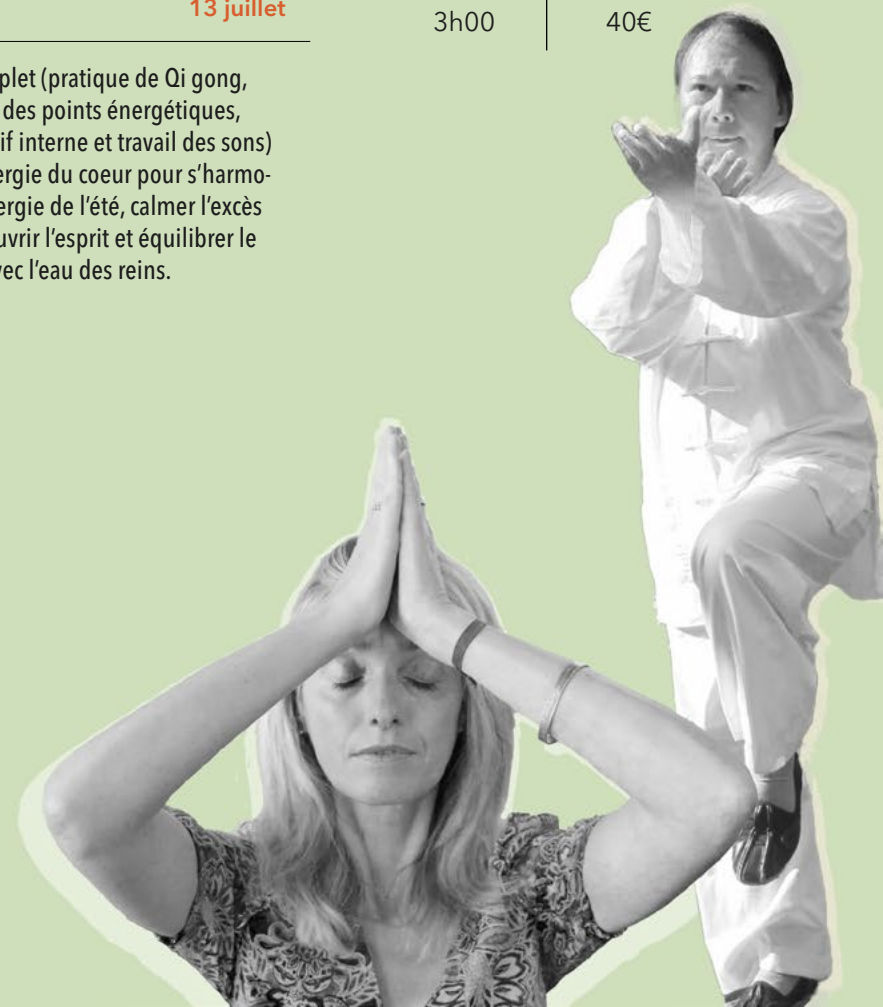
Sam. / 14h00-17h00

Qi Gong du cœur
Equilibrer les émotions et calmer le cœur
René TRAN MINH

13 juillet

Un travail complet (pratique de Qi gong, automassages des points énergétiques, travail méditatif interne et travail des sons) autour de l'énergie du cœur pour s'harmoniser avec l'énergie de l'été, calmer l'excès émotionnel, ouvrir l'esprit et équilibrer le feu du cœur avec l'eau des reins.

Atelier	Présentiel/ Zoom
1h30	20€
2h00	25€
3h00	40€



ATELIERS

Ven. / 19h00-21h00

Cercle de la lune
Dounia TRABELSI

17 juillet

Lors de cet atelier estival, nous explorerons la dimension de Vie/Mort/Vie de la relation d'amour avec l'histoire de La Femme Squelette, ou, pour le dire autrement, comment réémerger des profondeurs dans l'ouverture du cœur et créer un nouveau souffle..

Sam. / 10h30-12h00

**Énergie féminine
- beauté du visage**
Carole BERTHELOT

20 juillet

Au cœur de l'été se poser et apprendre une gestuelle avec le Gua Sha pour détendre et alléger votre visage. Un moment sera consacré à la présentation du Gua Sha et aux pouvoirs des pierres semi précieuses sur notre peau.

Dim. / 09h30-12h30

Qi Gong de l'amaigrissement
LIU Cui Fang

21 juillet

Cet atelier est composé de 4 exercices : le Qi Gong du Dragon, le Qi Gong de la vague, le Qi Gong du lotus et la respiration de la grenouille. Ces exercices permettent de réduire la sensation de faim, d'équilibrer l'énergie du corps et aident à éliminer les toxines en renforçant l'énergie des organes, favorisant ainsi la perte de poids.

Dim. / 14h00-17h00

Automassage des pieds
LIU Cui Fang

21 juillet

Pratiques d'automassages pour se défatiguer et détendre le système nerveux

Sam. / 09h30-12h30

Qi Gong anti-stress
LIU Cui Fang

20 juillet

Un travail complet (pratique de Qi gong, automassages des points énergétiques, travail méditatif interne et travail des sons) autour de l'énergie de la rate : améliorer le fonctionnement digestif, clarifier le mental et calmer l'anxiété, nourrir le corps et l'esprit.

Sam. / 14h00-17h00

Qi Gong des yeux
LIU Cui Fang

20 juillet

Le Qi Gong des yeux utilise les automassages sur les points d'énergie, le travail du souffle et de l'intention. Cette méthode utilise des mouvements pour améliorer et entretenir sa vision et l'énergie des yeux.



STAGES

21-23 JUN / 09h30-17h00

6 harmonies et 5 éléments

Maître Qing Feng Zi

non adh. 270€ / adh. 240€ / réduit 220€ / Zoom 270€

Méthode approfondie s'exprimant dans la lenteur et la puissance. Les 6 harmonies associent les 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/ chevilles) et les 3 harmonies internes (*Jing*/l'essence vitale, *Qi*/le souffle, *Shen*/l'esprit, la conscience).

Les 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau) se travaillent au travers des 5 marches fondamentales : devant-derrrière-à gauche-à droite-revenir au centre.

Qing Feng Zi

Héritier de la 16^{ème} génération de l'école *Sanfeng*, **Maître QING Feng Zi** dirige l'école *Wudao* ainsi que le monastère taoïste de la pureté suprême de *Yidu* au *Sichuan*. Entraîné aux arts de *Shaolin* dès son plus jeune âge, il a perfectionné sa maîtrise du Tai Ji à *Wudang*. Il a participé à de nombreuses émissions TV en Chine, ainsi qu'à plusieurs concours internationaux.

20 JUL / 09h30-17h00

Hui Chun Gong - 8 immortels

SUN Fang

non adh. 85€ / adh. 75€ / réduit 60€ / Zoom 85€

Durant cette journée de stage, nous étudierons trois mouvements : Ma Gu offre la pêche, Cueillir en haut le Yang céleste, Absorber en bas le Yin terrestre.

29 JUN - 1 JUL / 09h30-17h00

Chamanisme Les esprits alliés des trois règnes

2 jours (29 & 30 juin) : non adh. 160€ / adh. 145€ / réduit 125€
1 jours (29 ou 30 juin) : non adh. 85€ / adh. 75€ / réduit 60€
uniquement en présentiel

Les Esprits alliés des trois règnes (minéral, végétal et animal) nous protègent, nous guident et nous enseignent

Un stage pour découvrir ou redécouvrir nos alliés (Esprits des plantes, des animaux ou des lieux) et renforcer nos liens chamaniques avec eux.

Dans ce stage nous voyagerons dans les trois mondes bien connus du chamanisme, mettant en évidence leur lien et cohérence. Nous serons aidés en cela par certains Esprits animaux, emblématiques de ces trois mondes mais aussi par les Esprits de certaines plantes très communes dans nos jardins et trop souvent oubliées.

Lundi 1^{er} juillet

Journée en forêt de Fontainebleau

(optionnelle, réservée aux participants ayant suivi au moins une journée de weekend - prière de s'inscrire à cette journée en amont)

Nous travaillerons avec la roue de médecine des éléments, des plantes et des pierres. Participation consciente à partir de 50€. Rendez-vous à 11h00 à la gare routière de Fontainebleau avec un pique-nique et bien chaussés. En cas de mauvais temps nous nous replierons au 10 rue Creuse 77710 Treuzy - Levelay (chez Florence) - Nous pouvons véhiculer.



UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

AU DOMAINE DE LEMBRUN

30 JUN - 6 JUL / 6 JOURS

Marches des 6 harmonies et 5 éléments & la Grue des 5 animaux du Wudang

Maître KE Wen, Maître QING Feng Zi et LIU Cui Fang

non adh. 450€ / adh. 400€ / réduit 320€
hors hébergement et hors transport

Méthode approfondie s'exprimant dans la lenteur et la puissance.

Les **6 harmonies** associent les 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles) et les 3 harmonies internes (Jing/l'essence vitale, Qi/le souffle, Shen/l'esprit, la conscience).

Les **5 éléments** (bois, feu, terre, métal, eau) se travaillent au travers des 5 marches fondamentales : devant-derrrière-à gauche-à droite-revenir au centre.

Le « **Qi Gong secret des cinq éléments du Wudang** » est une méthode traditionnelle de l'école Wudang. Elle associe le travail du Yangsheng Qi Gong (entretien de la santé par le Qi Gong) aux arts martiaux internes. Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, la grue, le tigre et le dragon.

Durant ce stage, vous étudierez **la grue** (he xing 鹤形) :

Organe : Le coeur. La pratique régulière de ce mouvement renforce la force interne et l'énergie vitale et purifie l'esprit.

Symbolique : Dans la culture traditionnelle chinoise, la grue représente l'esprit de noblesse, de grâce, de pureté et de raffinement. Dans ses multiples représentations, on voit souvent le dieu de la longévité la chevaucher.

Incarnation : Entrer dans une danse gracieuse avec le vent. La légèreté du geste traduira la fluidité des relations aux autres et à l'environnement par une fidélité à soi-même découlant de l'apaisement intérieur et de la verticalité de l'Être.



Programme-type d'une journée

07h00-08h00	Pratique matinale / échauffement
08h00-09h00	Pause / Petit déjeuner
09h00-12h30	Enseignement & pratique
12h30-15h00	Pause / Déjeuner
15h00-18h00	Enseignement & pratique

Dates :
début du stage le 30 juin à 15h00
& fin de stage le 6 juillet à 11h00

Hébergement :
Domaine de Lembrun,
Villeneuve sur Lot - 47
domainelembrun@gmail.com
05 53 40 50 50



INFOS PRATIQUES

Cours d'été : du mardi 2 juillet au jeudi 25 juillet 2024

Lieu : Les Temps du Corps, 10 rue de l'échiquier, 75010 Paris et sur Zoom

INSCRIPTIONS

Cours : pas de pré-inscription requise. Vous pouvez vous inscrire et régler directement à l'accueil.

Ateliers/stages : pré-inscription recommandée et requise au minimum 48h avant l'activité.

Inscriptions Zoom : merci de vous inscrire au minimum 24h avant l'activité en utilisant le lien dédié (disponible sur le site internet).

Tarif réduit : accordé uniquement aux adhérents de l'association étant étudiants, intermittents du spectacle ou bénéficiaires de l'allocation chômage/RSA sur présentation d'un justificatif datant de moins de 3 mois. Également accordé aux élèves inscrits en formation aux Temps du Corps.

REPLAY

Cours : pas de replay

Ateliers/stages : replay disponible sur demande durant 15 jours

10, rue de l'Échiquier 75010 Paris
01 48 01 68 28
secretariat@tempsducorps.org

www.tempsducorps.org