

QI GONG

Le mot chinois **Qi** (氣) se traduit généralement par souffle ou énergie. C'est la substance universelle et subtile qui anime tous les êtres et les phénomènes.

Gong (功) signifie une étude, un entraînement nécessitant du temps et de l'effort.

Qi gong veut donc dire un travail sur le souffle, l'énergie, exigeant un engagement sérieux et patient du pratiquant.

Le cœur de la médecine chinoise consiste à maîtriser et à améliorer la circulation du "vrai qi" appelé "zhen qi".

Le zhen qi s'acquiert lorsque l'esprit s'apaise et se calme des pensées anxieuses.

"恬淡虚无,

Tiándàn xūwú

Tranquille, simple, ordinaire et sans passion

真气从之,

Zhēn qì cóng zhī

Le zhen qi va là où est le besoin

精神内守,

Jīng shén nèi shǒu

Maintenir votre esprit à l'intérieur

病安从来"。

Bìng ān cóng lái.

Protège votre corps contre maladies et affections.

(Huáng Dì Nèi jīng, Su Wen, le plus ancien livre de médecine chinoise)

Ainsi, la véritable pratique du qigong consiste à calmer l'esprit afin d'améliorer le flux du qi.

CFQ

Le **Chaoyi Fanhuan Qigong (CFQ)** de Maître

Yap Soon Yeong de Malaisie propose des exercices simples, n'exigeant aucun effort, hormis celui de rester présent au ressenti, et permettant **de libérer et de laisser aller les tensions** qui vont circuler vers le bas du corps pour être ensuite éliminées.

Ainsi l'énergie (le qi) circule **avec douceur** et fluidité à travers le corps, permettant ainsi de :

- réguler les fonctions corporelles
- renforcer les défenses immunitaires
- nettoyer les blocages physiques
- réduire la charge mentale et émotionnelle qui alimente les causes de la maladie.

Le stress, la surcharge d'informations, et l'activité incessante des fonctions mentales et des mémoires accumulées absorbent en permanence une très grande quantité de notre conscience et de notre énergie vitale en affaiblissant nos ressources immunitaires.

La pratique du CFQ, par la présence au ressenti corporel, permet de ramener cette conscience et cette énergie dans le corps en renforçant les fonctions vitales et l'immunité naturelle, et en apaisant l'esprit par le dénouement progressif des conditionnements négatifs (karma).



Qí gong

Chaoyi Fanhuan Qigong

Méditation



Ecole de qigong Xin Fa

27, avenue Victor Hugo, 64110, Jurançon

05 59 32 84 77 07 66 43 26 28

<http://xinfa.fr>

PLANNING 2022 - 2023 du 15 septembre 2022 au 22 juin 2023

Mardi	18h30 - 20h	visio	Philippe	Chaoyi Fanhuan Qigong	Niveau 1 en alternance Niveau 2
Jeudi	9h00 - 10h30	Jurançon	Philippe	Chaoyi Fanhuan Qigong	Niveau 1
	17h - 18h30	Pau	Philippe	Tai Chi Chuan	Forme Yang
Samedi 2 fois/mois	9h00 - 17h30 avec pause	Jurançon	Philippe Gaëlle	Chaoyi Fanhuan Qigong	Niveau 1 en alternance Niveau 2

En vert tous publics
En bleu pratiquants expérimentés

Des ateliers et stages résidentiels sont organisés par l'association.
Pour en savoir plus, rendez vous régulièrement sur notre site.

Lieux de cours

- **Jurançon** : salle d'activités jouxtant la bibliothèque, rue Louis Barthou (1^{er} étage)
- **Pau** : salle paroissiale, 87 avenue de Buros

Les enseignants

Philippe JULLIEN

- Pratique le Tai Chi Chuan et le Qi Gong depuis 1981 et les enseigne à Pau depuis 1989.
- Diplômé de la Fédération Française de Wushu
- Diplômé et membre du Comité Technique de la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong) Union Pro Qi Gong
- Formateur d'enseignants de Qi Gong
- Instructeur de Chaoyi Fanhuan Qigong

Gaëlle LECUYER

Pratique qi gong et méditation depuis 2007 et enseigne le qi gong depuis 2011; diplômée de la FEQGAE. Instructrice de Chaoyi Fanhuan Qigong

Tarifs

Qi Gong CFQ ou Tai Chi Chuan

A l'année: - 290€ (Etudiant, conjoint 240€)
Au trimestre: 120 € (Etudiant, conjoint 100€)

Journées du samedi:

Mini stages ayant lieu deux fois par mois à Jurançon, et alternant niveau 1 et niveau 2 (voir planning sur internet)

La journée: 60€

6 journées: 310€ (au lieu de 360€) + cours en visio gratuits

8 journées: 400€ (au lieu de 480€) + cours en visio gratuits

+ adhésion association et Union Pro Qi Gong : 20€

Certificat médical indispensable pour les nouveaux arrivants.

Les inscriptions se font sur place, avant ou après le cours.

Commodités:

Possibilité de versement en plusieurs chèques.

Pour toutes difficultés financières n'hésitez pas à consulter les enseignants.

Consulter le site internet pour plus de précisions.

