



Claire 柯灵 Ke Ling
française vivant en Chine depuis 5
ans, passionnée de Qi Gong, elle
est professeur à l'institut de
recherches de Qi gong de
Shanghai où elle enseigne le Ba
Duan Jin et les six sons.



Phone 182 0187 7831
<http://aigongcentre.org>

Aventure Qi Gong



Voyage à hauteur des nuages, au village de Qi Yun Shan

DECOUVRIR LE QI GONG
DES CINQ ANIMAUX

PHONE : +33 6 62 54 17 05

Un voyage à Qi Yun Shan

Prochain voyage à Qi Yun Shan du
vendredi 1^{er} au lundi 4 avril 2016 :
venez partager !

Au programme : **Qi gong** des cinq
animaux avec Maître Yang Shi
Qiang, président de l'association de
Qi gong santé de la ville de
Huangshan, découverte et initiation
à la **calligraphie** avec Zhu Ping,



Sous le parrainage de [l'association
des amis de Qi Yun Shan](#) et de
Bernard Besret, fondateur en
2010 d'un centre de culture
traditionnelle chinoise.

Bernard est l'auteur du livre « [A
la hauteur des nuages, chroniques
de ma montagne taoïste](#) »

QUID?

1 au 4 avril 2016

Départ de Shanghai à 7h le 1/4 et
retour vers 19h le 4/4.

Qi gong, calligraphie, transport
de Shanghai à Qi Yun Shan en
bus privé, entrée du village,
téléphérique, hébergement chez
l'habitant par chambre de deux et
repas compris.

5688RMB par personne,
ou 4988 RMB pour les élèves de
l'institut ou les membres de
l'UFE. Minimum 4 personnes,
maximum 15 personnes.

Qi Yun Shan est un village taoïste
des montagnes jaunes, proche de
Huangshan. Il compte 27
familles, soit une soixantaine
d'habitants.

Pour s'inscrire, merci de nous
communiquer votre nom et
numéro de passeport :
Claire.zmiro@gmail.com

Paiement à l'inscription de la globalité du
séjour, Remboursement de la moitié
uniquement en cas de désistement 12
jours minimum avant le départ.



Voyage à Qi Yun Shan

SIMPLICITE

Nous vous proposons de réserver un bus d'une quinzaine de places afin de partir en petit groupe pour le village. Départ tôt le matin de Shanghai pour arriver au pied du téléphérique. Prévoir de marcher environ 1.5 à 2 km pour arriver en haut au village... Quelques marches à monter, comme souvent dans les villages qui conduisent au temple !

Qi Yun Shan, dans la province de l'Anhui, nous offre le charme de son village au sommet de la montagne !

NUITS CHEZ L'HABITANT

Partager une chambre à deux, chez l'habitant.

Environnement propre, douche et toilettes, draps fournis, les lits sont faits à votre arrivée. Prévoyez vos serviettes de toilette.

PRATIQUER LE QI GONG

Maître Yang Shi Qiang a appris le Qi Gong suite à des problèmes de santé. Il a donc privilégié son travail sur les qi gong de santé comme les 5 animaux wu qin xi 五禽戏, le ba duan jin 八段锦, le yi jing jin 易筋经, le dawu 大戊 ou encore le Tai ji 太极. Fort de son expérience, il excelle dans son art et il a le cœur de partager ses connaissances et son expérience, quel que soit le niveau de pratique du débutant au plus expert.

Il organise régulièrement des compétitions de Qi Gong qui réunissent chaque année des participants de plusieurs provinces. Ce mois de mars 2016 auront lieu les compétitions à Beijing auxquelles certains d'entre nous participerons du 5 au 10 avril 2016.



Pendant ce séjour, Maître Yang Shi Qiang nous apprendra le Qi gong des cinq animaux 五禽戏. Une pratique intéressante où le caractère des animaux, Tigre, Cerf, Singe, Ours et oiseau, a inspiré des mouvements en accord avec les principes de la médecine traditionnelle chinoise pour travailler à la

fois la relaxation nécessaire à toute pratique du qi gong mais aussi les méridiens principaux pour un meilleur équilibre du Yin et du Yang et favoriser la bonne circulation de l'énergie.

Pratiquer dans un site des montagnes jaunes, nous permet de bénéficier de l'énergie d'un haut lieu taoïste d'une beauté exceptionnelle.



S'INITIER A LA CALLIGRAPHIE

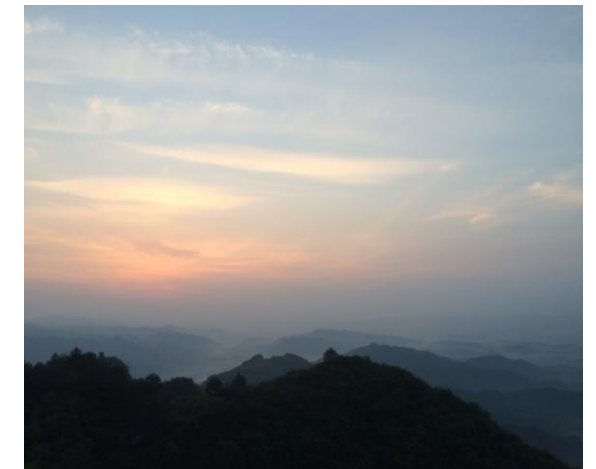
Découvrez l'histoire de la calligraphie, grâce à Zhu Ping, ancien professeur d'histoire de Chine, passionné par l'évolution des caractères au fil du temps... Initiez-vous à la calligraphie. Et si la chance vous sourit, il y a souvent des peintres qui choisissent de travailler au cœur du village avec lesquels vous aurez peut-être la chance de pouvoir échanger sur l'art de la peinture chinoise !

SE RESSOURCER

Vivre dans la nature, profiter de l'espace et du temps... partager avec les villageois, découvrir la culture chinoise, pratiquer le Qi Gong...

On peut aussi organiser pour vous des randonnées de quelques heures... Faites nous part de vos souhaits !

Visiter le village, vivre au rythme du soleil et des habitants, aller au temple taoïste, pratiquer le Qi Gong dans un cadre de rêve...



Suivez notre actualité sur We-chat

