



Institut Ming Men

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG

« Conserver, Equilibrer, Développer, Utiliser le potentiel énergétique qui est en nous. Le Qi Gong, le chemin vers la Sagesse et la Santé... »

Thème du stage:

Le stage sera divisé en deux parties complémentaires, et animé par deux intervenants :

1) Hun Yuan Qi Gong (混元气功) : Le matin nous travaillerons :

- Le Yang Sheng : (养生) "Nourrir la vie".
- Le Tai Ji Bang Chi Qi Gong : (太极棒尺气功).
- Chan Si Qi Gong (缠丝功) : "L'enroulement de fil de soie".
- Fang Song Gong (放松功) : "Relâchement et Oubli".

La transmission donnée par **Dany Sargis**, formateur diplômé en sciences de l'Education et diplômé d'état en arts internes chinois depuis 1997, s'appuiera sur celle de Wang Feng Ming Shi Fu.

1) Etude du Yi Jīn Jīng (易筋經) : 'Yi Jīn Jīng' (易筋經), littéralement « *Classique de la Transformation des Muscles et des Tendons* », traditionnellement attribué à Bodhidharma (Da Mo) et élaboré au temple Shao Lin au V^{ème} siècle. Il décrit un ensemble d'exercices permettant le renforcement du corps et des organes internes.

Son essence réside dans l'harmonie des lois naturelles qui nous dirigent, dont la loi des Souffles. Sa pratique unifie « Corps-Esprit », accroît Force et Souplesse, et est reconnu pour lutter contre les troubles articulaires, digestifs, cardiovasculaires et nerveux.

Cette partie sera transmise par **Olivier RISSER**, directeur de l'Institut Ming Men, praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise et spécialiste des Qi Gong Thérapeutiques.

« Renforcer sans raidir, assouplir sans affaiblir : tel est l'esprit du Yi Jīn Jīng ».

Détail du Stage sur notre site internet : <https://www.institut-mingmen.fr/nos-stages/>

Date:

Du Mercredi 30 Juin au Dimanche 04 Juillet 2027

Lieu du Stage : *Domaine de l'Asnée, 11 rue de Laxou 54603 Villers-lès-Nancy*

Renseignements : **Institut Ming Men** 146 Grande Rue 54180 Heillecourt Tél: 03 83 96 26 20 / 06 09 88 02 18

E-mail : formationmtc@institut-mingmen.fr

Site : <http://www.institut-mingmen.fr>



Institut Ming Men

INSTITUT MING MEN



STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG

❖ OUVERT A TOUS ❖

Formulaire d'inscription

Intitulé de la formation : Stage d'été de Qi Gong.

Lieu du Stage : Domaine de l'Asnée, 11 rue de Laxou 54603 Villers-lès-Nancy.

Date : du Mercredi 30 Juin au Dimanche 04 Juillet 2027.

Horaires : 9h00-12h00 / 13h30-17h00.

Prix : 475€

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : E-mail :

Je m'inscris au stage de Qi Gong.

Je joins ce jour un chèque de 475€ en règlement de la totalité de ce stage, à l'ordre de : Institut Ming Men.

Chèque encaissé une semaine avant le début du stage. Annulation et remboursement jusqu'à 7 jours avant la date de début du stage.

Toute inscription sans règlement ne sera pas prise en compte.

Date :

Signature : précédée de la mention "Lu et Approuvé"

氣功

Formulaire à renvoyer à :

Institut Ming Men

École Supérieure de Médecine Traditionnelle Chinoise

146 Grande Rue 54180 Heillecourt

Pour tous renseignements Tél : 03 83 96 26 20 / 06 09 88 02 18

E-mail : formationmtc@institut-mingmen.fr

site : <http://www.institut-mingmen.fr>