

## 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).

# Ecole de qigong

## Xin Fa

### cours, stages



27, avenue Victor Hugo, 64110, Jurançon

07 66 43 26 28

<http://xinfo.fr>

## PLANNING COURS à Jurançon 2023 - 2024

Jeudi	18h00 - 19h30	Mondory	Philippe	Taiji Qigong	Déjà pratiquants de QG ou Taiji
Samedi 2 fois/mois	N1 9h00 - 10h50 N2 9h00 - 13h00	Barthou	Philippe Gaëlle	Chaoyi Fanhuan Qigong	Niveau 1 et 2 (voir planning)

## COURS CFQ SAMEDI JURANÇON 2024 - 2025

28 septembre (niveau 1)	8 février
5 octobre	22 février
12 octobre (niveau	15 mars
19 octobre	29 mars
9 novembre	12 avril
23 novembre	3 mai
7 décembre	17 mai
21 décembre	31 mai
11 janvier	14 juin
25 janvier	28 juin

### Tarifs

#### Taiji Qigong

A l'année: - **330€** (Etudiant, conjoint 270€)  
 Au trimestre: **130 €** (Etudiant, conjoint 110€)

#### Ateliers du samedi:

Mini stages ayant lieu 2 fois par mois à Jurançon  
 20€ (niveau 1) 40€ (niveau 2)

+ **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.

Consultez le site internet pour plus de précisions.

### Lieux de cours à Jurançon

- salle d'activités jouxtant la bibliothèque, rue Louis **Barthou** (1<sup>o</sup> étage)
- centre de danse **Mondory**, avenue Lamartine

### 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