

# STAGE QI GONG



**Daoyin Yi Jin**

**Force et Souplesse**

**8 et 9 octobre 2016**

**à Sauve 30610**

**avec**

## **Maître Shen Zhengyu**

Les Daoyin YiJin ont pour fonction originelle de « transformer les muscles et les tendons ». Ils nettoient le corps énergétique et renforcent le corps physique. la notion de daoyin ajoute l'idée de guider les facteurs négatifs hors du corps.

Leurs fonctions sont diverses : corriger sa posture, développer sa force interne, activer le Dantian (centre de l'énergie).

Des exercices pertinents, adaptés à chacun, courts clairs et facilement indépendants les uns des autres, ludiques et faciles à mémoriser.

Maître Shen Zhengyu donne un enseignement clair et facilement applicable même par les débutants.

**Fiche d'Inscription au Stage Daoyin Yi Jin  
8 et 9 Octobre 2016 à Sauve 30610,  
(ou La Gardiole 30170, selon temps)**

avec  
**Maître Shen Zhengyu**

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_  
**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Mail :** \_\_\_\_\_

**Tarif :** 125 € le week-end (à régler par chèque ou espèces à votre arrivée)

**Lieu :** À Sauve 30610  
possibilité d'hébergement : 04 66 77 20 95 La Gardiole 30170 Conqueyrac

**Horaires :** samedi accueil 9h30, cours 10h -17h  
dimanche 9h00 - 15h30

**Repas de midi :** entrée, Plat , dessert, vin et café compris 12€ à réserver  
ou sur place, repas tiré du sac

**Fiche à renvoyer :**  
**e-mail :** gisele.dupuy628@laposte.net  
**courrier postal :** Gisèle Dupuy, 4 place Florian 30610 Sauve

**Renseignements et Inscription Gisèle Dupuy : 06 66 39 62 44**  
**"Les trésors du Tao"- [www.tresorsdutao.org](http://www.tresorsdutao.org)**

# STAGE DE QIGONG



**Daoyin Yi Jin**

**Force et Souplesse**

**8 - 9 Octobre 2016**

**À Sauve 30610**

avec

## **Maître Shen Zhengyu**

Les exercices appelés YiJin ont pour fonction originelle de "transformer les muscles et les tendons". Ils nettoient le corps énergétique et renforcent le corps physique. La notion de daoyin ajoute l'idée de guider les facteurs négatifs hors du corps.

Ils constituent des exercices pertinents, adaptés à chacun, indépendants les uns des autres, courts et ludiques.

Maître Shen Zhengyu donne un enseignement clair et facilement applicable même par les débutants.

# Maître Shen Zhengyu

Shen Zhengyu (Xinjiang avril 1965) est le fils du Dr Xia Tingyu et du Dr Shen. Il reçut la formation traditionnelle de Taiji transmise de père en fils. Encore enfant Shen Zhengyu reçut également la formation de Taiji de ses grand-pères Shen Derong et Xia Zhixin. Très jeune, il devint l'assistant de son père et gagna ainsi une connaissance approfondie en médecine traditionnelle chinoise. Après l'obtention du diplôme, jeune médecin spécialisé en épidémiologie à l'université médicale Chongji XinJiang, il exerça pendant plusieurs années dans cette discipline. Il est en mesure de concilier les deux médecines.

Maître Shen Zhengyu est spécialiste et enseignant de taiji37, taiji nanpai, taiji baton, taiji épée et des daoyins Wuxi, pratitien en médecine traditionnelle chinoise et formateur du système BuQi® mis au point par son père le Docteur Shen Hongxun.

Son enseignement incite chaque participant à l'apprentissage du mouvement juste et adapté à sa propre morphologie. Chaque geste est compris par le corps et il devient propre à chacun.

## **ShenBUQI® International**

Son but est de promouvoir la compréhension de la culture chinoise et d'établir un pont entre l'Orient et l'Occident, en particulier dans le domaine de la santé.

[www.buqifrance.fr](http://www.buqifrance.fr)



Les daoyin YiJin ont pour fonction originelle de « transformer les muscles et les tendons ». Ils nettoient le corps énergétique et renforcent le corps physique. La notion de daoyin ajoute l'idée de guider les facteurs négatifs hors du corps.

### **Ces exercices conjuguent trois aspects essentiels :**

- La détente des muscles et des tendons,
- L'ouverture des articulations,
- La circulation de l'énergie jusqu'aux extrémités des mains et des pieds.

Ces daoyin Yi Jin constitués d'exercices courts permettent à chacun de retrouver Les personnes qui ont un mode de vie très sédentaire peuvent grandement bénéficier des Daoyin YiJin.

Leurs fonctions sont diverses : corriger sa posture, développer sa force interne, activer le dantian (centre de l'énergie). Ce qui est aussi utile à tous les praticiens de l'énergie.

**Les Quatre points essentiels de cette pratique ; la détente et l'étirement des muscles, la rotation dans le mouvement... et... le sourire !**