

CET ÉTÉ AU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**
1 RUE DU ROUTY LE CHÂTEAU
VILLERS-EN-PRAYÈRES
02160 LES SEPTVALLONS



06 15 28 72 58 • WWW.IEQG.COM

RHÔNE-ALPES QI GONG



INSTITUT
EUROPÉEN
DE **QI GONG**
ET **YANG
SHENG**

ÉTÉ **2022**

DES FORMATIONS COMPLÈTES ET APPROFONDIES
FORMATIONS PROFESSIONNELLES • SÉMINAIRES LIBRES



STAGES YANG SHENG QI GONG

**QGWD1 Wu Dang Yang Sheng Gong :
les mouvements du bonheur**
35h 525 €

Animé par **Yves Réquena**
Lieu **Domaine des Sept Vallons**
Dates **7-11 juillet 2022**
Horaires **jeudi 16h - lundi 16h**

L'utilisation d'un trésor de la tradition taoïste, à la fois dans la prévention de santé et dans la spiritualité.

Théorie

Yang Sheng: nourrir le principe vital, le système corporel en Qi Gong: les énergies, les méridiens, les lieux du corps.

Prévention, optimisation, ralentissement du processus de vieillissement. Les 17 signes de supra-santé.

Pratique

Wu Dang Yang Sheng Gong: 5 positions statiques adaptatives et 15 mouvements étudiés avec leurs indications thérapeutiques et spirituelles. Méditations-respirations: Souffle du Vent, petite circulation céleste.

QGYJJ YI JIN JING 35h 525 €

Animé par **Jean-Luc Rhiem**
Lieu **Domaine des Sept Vallons**
Dates **7-11 juillet 2022**
Horaires **jeudi 16h - lundi 16h**

Le Yi Jin Jing est la fameuse méthode transmise par Boddhidharma, moine bouddhiste venu de l'Inde (Damo) au temple de Shao

Lin. Il s'agit ici de la méthode originelle, telle qu'elle est enseignée au temple Shao Lin et transmise en Europe par Andréas Beskow.

Conseil

Un remarquable entraînement de la structure physique pour dynamiser le tonus musculaire et assouplir les articulations.

Public

Convient aux pratiquants et enseignants des arts martiaux, aux coachs sportifs, à l'entraînement en Qi Gong des adolescents, et à toutes les personnes en bonne santé pour une bonne prévention et une optimisation des conditions physiques.

QGEVAL Évaluations et certification
20h

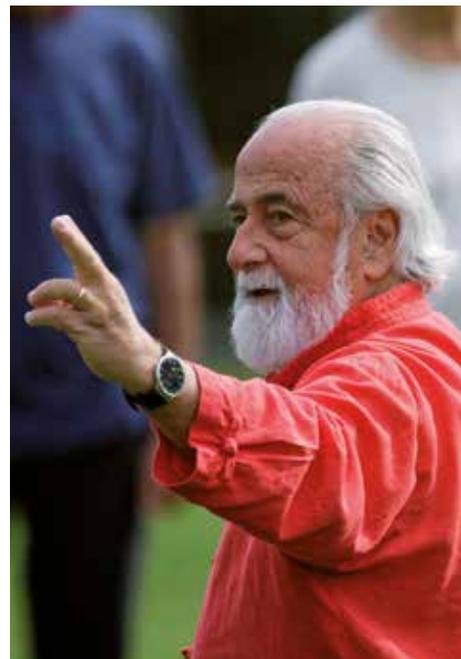
Animé par **Yves Réquena et l'équipe pédagogique**
Lieu **Domaine des Sept Vallons**
Dates **12-15 juillet 2022**
Horaires **mardi 9h - vendredi 16h**

Réservé aux élèves en formation.

Ce stage comprend 3 épreuves:

- 1 examen sur la théorie apprise dans l'année sous forme de QCM,
- 1 examen de pratique libre 10 mn,
- 1 examen de mise en situation pédagogique.

Deux enseignants encadrent ces évaluations et donnent à chacun un retour personnalisé à la fin de ces 4 jours.



QGCAN2 MARCHES anti-cancer de Guolin
35h 525 €

Animé par **Christophe Cadène**
Lieu **Vesseaux**
Dates **17-22 juillet 2022**
Horaires **dimanche 14h30 - vendredi 11h30**

Cette formation théorique et pratique en deux ans a pour objectif la transmission du Qi Gong anti-cancer de Mme Guolin dans la plus pure tradition des héritiers du maître originel. À cette fin, l'enseignement est porté sur l'apprentissage des exercices spécifiques destinés au traitement des personnes souffrant de cancer.

Sont ainsi abordés les différentes marches anti-cancer (Xi-Xi-Hu), les techniques de relaxation propres à la méthode Guolin, les exercices du bâtonnet de main et du rouleau de pied, les techniques spécifiques de massage, ainsi que les techniques originales de travail des sons thérapeutiques («Cracher les Sons») visant à expulser la maladie.

La formation inclut également la méthode originale des « Marche des 5 Organes » de Zhang Ming Wu, l'un des disciples de Mme Guolin.

STAGES MASSAGES ÉNERGÉTIQUES CHINOIS

MCCMC Massage Énergétique Chinois :
FEU 35h 525 €

Animé par Sylvie Chagnon

Lieu Domaine des Sept Vallons

Dates 12-16 juillet 2022

Horaires mardi 18h - samedi 16h

Révisions et examen fin de première année +
Le Cœur et Maître Cœur
Apaisement du mental, de l'âme + Diagnostic
Le Cœur et Maître Cœur

Théorie

L'élément Feu, fonctions du Cœur et Maître
du Cœur en énergétique chinoise, tableaux
pathologiques courants concernant le Cœur,
Vide de Yang (oppression de la poitrine...),
Vide de Sang (palpitations...), Vide de Yin
(insomnies...), Feu du Cœur (agitation men-
tale, manies...).

Pratique

Techniques de massage Tuina du visage,
crâne, thorax, membres supérieurs, ventre,
membres inférieurs et dos, comment apai-
ser la personne, lui redonner la joie, trajet
et drainage des méridiens Cœur et Maître
du Cœur, points principaux des méridiens,
son thérapeutique, traitement par le mas-
sage des tableaux pathologiques courants
du Cœur.

**MCFEM Massage énergétique
pour les femmes 20h** 300 €

Animé par Sylvie Chagnon

Lieu Domaine des Sept Vallons

Dates 17-19 juillet 2022

Horaires dimanche 9h - mardi 16h

L a femme, 3 étapes de vie... des massages
adaptés

Les syndromes prémenstruels - dysménor-
rhée - aménorrhée - ménorragie / le dérou-
lement de la grossesse vu par la médecine
chinoise, mois après mois, lune après lune
/ les différents déséquilibres énergétiques
entraînant des troubles lors de la méno-
pause.

Durant chacune de ces journées, 4h sont
réservées au temps de massage... Masser et
être massé(e). Ce stage est ouvert aussi bien
aux femmes qu'aux hommes.



HÉBERGEMENT

Logement prévu en pension complète

	DEMEURE	MANOIR	PAVILLON	CAMPING
WU DANG/YJJ				
Individuelle	460	300		
Double	340	260		
Dortoir de 4			220	
Camping				160
EVALS				
Individuelle	360	240		
Double	270	210		
Dortoir de 4			180	
Camping				135
WUDANG /YJJ + Evals				
Individuelle	920	600		
Double	680	520		
Dortoir de 4			440	
Camping				320

	DEMEURE	MANOIR	PAVILLON	CAMPING
MCCMC				
Individuelle	460	300		
Double	340	260		
Dortoir de 4			220	
Camping				160
MCFEM				
Individuelle	245	165		
Double	185	145		
Dortoir de 4			125	
Camping				95
MCCMC + MCFEM				
Individuelle	805	525		
Double	595	455		
Dortoir de 4			385	
Camping				280

SE LOGER

La **DEMEURE** : chambre double ou individuelle avec sanitaires (serviettes fournies).

Le **MANOIR** : chambres doubles ou individuelle avec sanitaires à partager (chaque participant apporte ses serviettes de toilette).

Le **PAVILLON** : dortoirs de 4 avec sanitaires collectifs (chaque participant apporte ses serviettes de toilette, draps ou sac de couchage. Nous fournissons une couverture en laine).

CAMPING : possible de venir avec sa tente et/ou son camping-car. Sanitaires collectifs.

SE RESTAURER

La nourriture est végétarienne, composée à 80% d'aliments issus de l'agriculture biologique.

PENSEZ À APPORTER

- une paire de chaussons ou chaussures d'intérieur
- une deuxième paire de chaussures pour les balades dans la forêt.
- des vêtements de pluie si nécessaire.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

VENIR PAR :

Par la route

► L'A4 en venant de Paris, sortie 21, direction Fismes / la N2 puis N31 à Soissons, en venant de Paris, sortie Braine.

► L'A344 (A4) en venant de Strasbourg-Nancy-Troyes, sortie direction de Soissons-Fismes ► L'A26 en venant de Lille-Bruxelles, sortie 13, direction Laon.

Attention : les GPS ne sont pas très fiables pour vous rendre au Domaine (pas de problème avec Waze)! Nous vous conseillons donc d'indiquer la rue Saint-Médard à Villers-en-Prayères. Une fois à la mairie, la rue du Routy-le-Château est sur votre gauche. Un panneau bleu « STAGE » vous indique la bonne direction. Après avoir dépassé la ferme, vous arriverez au Domaine. Les places de parking et le portail sont sur votre gauche.

Par le train

► Gare TGV Champagne-Ardennes (proche de Reims) à 37 km / Gare de Soissons à 29 km (TER HDF depuis Paris Nord direction Laon)

► Un service de navette peut être programmé en regroupant plusieurs personnes en gare de TGV Champagne-Ardennes.

