

CET ÉTÉ AU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**

1 RUE DU ROUTY LE CHÂTEAU

VILLERS-EN-PRAYÈRES

02 160 LES SEPTVALLONS



06 15 28 72 58 • [WWW.IEQG.COM](http://WWW.IEQG.COM)

RHÔNE-ALPES **QI GONG**



INSTITUT EUROPÉEN

DE **QI GONG**  
ET **YANG SHENG**

ÉTÉ 2023



DES FORMATIONS COMPLÈTES ET APPROFONDIES  
FORMATIONS PROFESSIONNELLES • SÉMINAIRES LIBRES

**Qualiopi**  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été délivrée  
à l'IEQG-YS pour la catégorie :  
ACTIONS DE FORMATION

# STAGES ÉTÉ 2023 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 9-13 juillet

Horaires dimanche 15h - jeudi 15h

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 9-13 juillet

Horaires dimanche 15h - jeudi 15h

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 14-17 juillet

Horaires vendredi 9h - lundi 15h

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.

## QGFEM4 Les âges de la vie (5 jours) 35h 525 €

Animé par Sonia Rayssiguier

Dates 16-20 juillet

Lieu Domaine des Sept Vallons

Horaires dimanche 15h - vendredi 15h

Les Cycles et périodes de vie de la femme d'un point de vue taoïste et à travers différentes visions et différentes cultures :

- Rencontrer les archétypes féminins et le féminin sacré.

- Transformer nos blessures en force de vie et de créativité.

- Danser sa vie : faire le chemin vers soi et revisiter notre parcours de vie (de l'enfant intérieur à la femme solaire... Puberté, maternité, ménopause).

- Explorer les ressentis de notre corps de femme par des exercices d'éducation somatique : conscience du corps en mouvement, libération des densités et des blocages pour plus de fluidité et de souplesse, valorisation de ce que l'on pourrait nommer « les vertus du féminin » et créer notre « Mandala personnel de transformation ».

- Faire le point sur la formation et réviser les pratiques de l'année.

NB : ce séminaire est à considérer comme une retraite, un temps de partage entre femmes au cours duquel nous aborderons les thèmes suggérés à travers le vivre ensemble et l'intelligence collective

## QGGUO2 Guolin niveau 2 35h 525 €

Animé par Christophe Cadène

Lieu Domaine des Sept Vallons

Dates 16-20 juillet

Horaires dimanche 15h - jeudi 15h

Ce deuxième module propose l'étude d'un panel d'exercices complémentaires mettant l'accent sur les pratiques fondamentales de relaxation (Sōng Jìng Gōng 松靖功) mais également de drainage de l'énergie perverse (Xié Qì 邪气), notamment grâce aux puissantes techniques d'automassage (Zì Wǒ Àn Mó Gōng 自我按摩功) et de vocalisations (Tū Yīn Gōng 吐音功).

7 - Travail du bâtonnet de main Shǒu Gùn Gōng 手棍功

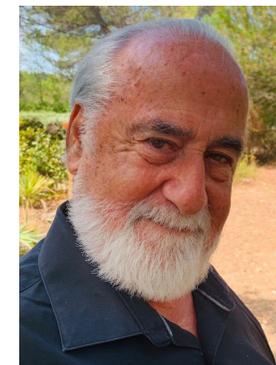
8 - Marche à Pas Pointé (4<sup>e</sup> forme) Yì Bù Sān Diǎn Gōng 一步三点功

9 - Cracher la Perversité par le Son Tū Yīn Gōng 吐音功

10 - Massage de la Tête Tóu Bù Àn Mó Gōng 头部按摩功

11 - Massage des points Yōng Quán Yōng Quán Xué Àn Mó Gōng 涌泉穴按摩功

12 - Travail du rouleau de pieds Jiǎo Gùn Gōng 脚棍功



## QGYJQG Qi gong et Yi Jing

20h

300 €

**Animé par** Cyrille Javary et Yves Réquena

**Lieu** Domaine des Sept Vallons

**Horaires** mardi 14h30 - jeudi 14h30

**Date** 18-20 juillet

Spécialiste de renommée internationale, Cyrille Javary va consacrer ces 3 jours à nous exposer les trigrammes, la manière de tirer le Yi King et le montage sophistiqué de l'interprétation: trigramme du bas, trigramme du haut, traits mutants, trigramme nucléaire, transformation à l'hexagramme abouti. Plusieurs exemples pertinents seront analysés pendant le stage.

Yves Réquena assistera Cyrille et proposera des exercices de Qi Gong, notamment les Ba Gua qui vous aideront à avoir l'énergie nécessaire à la concentration et l'intuition.

On sort de ce séminaire avec une nouvelle vision de la vie et des perspectives insoupçonnées que nous offre le destin, quand on sait le lire.

## QGCANMS Les 4 marches de santé

20h

300 €

**Animé par** Véronique Austruy

**Lieu** Domaine des Sept Vallons

**Horaires** mardi 14h30 - jeudi 14h30

**Date** 18-20 juillet

Pré-requis: aucun

Il s'agit de la méthode simplifiée des marches anticancer de Guolin (Xi Xi Hu) mise au point par son disciple Zhang Ming Wu:

- marche du Rein,
- marche du Poumon,
- marche de Rate-Foie,
- marche du Cœur.

Chaque marche a un effet régulateur sur l'immunité et renforce le système locomoteur, la coordination et la vascularisation du cerveau:

- Maladies des cinq organes et leurs déséquilibres.
- Indications respectives des quatre marches en médecine chinoise.
- Indications dans le soutien des malades qui ont le cancer.
- Prévention initiale et prévention des rechutes.

- Que peut-on améliorer avec les quatre marches de santé: hypertension, stress, séquelles d'AVC, insomnie, dépression, angoisse, diabète, fibromyalgie, arthralgies, Parkinson, sclérose en plaques, cancer (adjuvant des méthodes classiques), asthme, BNPO, emphysème, hypothyroïdie, insuffisance rénale, lombalgies, sciatiques, polyarthrite.

- Apprentissage des marches.
- Stratégie de sélection selon la maladie.

# STAGES ÉTÉ 2023 MASSAGES ÉNERGÉTIQUES CHINOIS

## MCIGR Massage Énergétique Chinois : l'intestin grêle, le Triple Réchauffeur

35h

525 €

**Animé par** Sylvie Chagnon

**Lieu** Domaine des Sept Vallons

**Dates** 9-13 juillet

**Horaires** dimanche 15h - jeudi 15h

### L'Intestin Grêle

#### Théorie

Fonctions de l'Intestin Grêle en énergétique chinoise. Tableau pathologique courant concernant l'Intestin Grêle (noueure douloureuse). Apprentissage des repères pour localiser le trajet du méridien qui est alambiqué.

#### Pratique

Techniques de massage Tuina sur le cou, les épaules, les membres supérieurs, le dos et le ventre. Points principaux de l'Intestin grêle, travail de déblocage mécanique de l'épaule, libération du ventre noué par les émotions, du Feu interne.

### Le Triple Réchauffeur

#### Théorie

Fonctions du Triple Réchauffeur (tr) en énergétique Chinoise. Étude des huit merveilleux vaisseaux.



### Pratique

Techniques de massage Tuina sur le corps entier dans le but de ré-harmoniser les énergies entre elles de haut en bas et de bas en haut, utilisation des ventouses glissées

## MCDIAG Diagnostic 20h 300 €

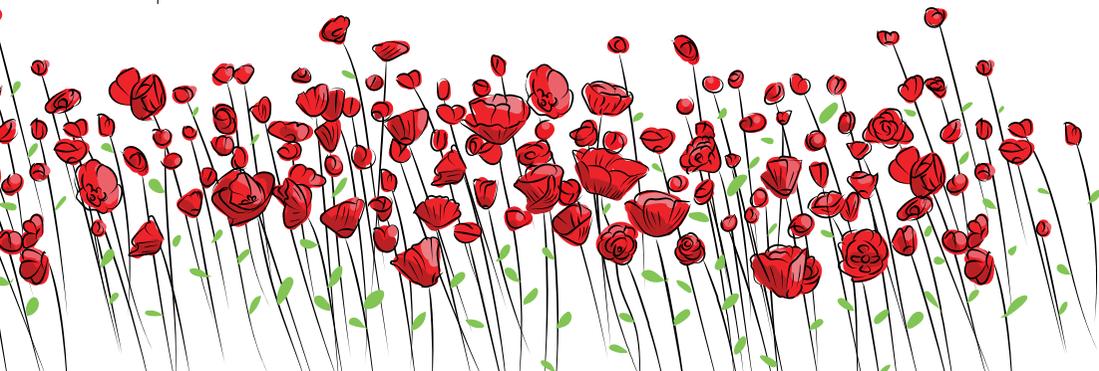
**Animé par** Sylvie Chagnon

**Lieu** Domaine des Sept Vallons

**Dates** 14-16 juillet

**Horaires** vendredi 9h - dimanche 15h

L'observation (visage, corps, étude de la langue), l'entretien, la palpation des pouls, l'élaboration d'un diagnostic, étude de cas cliniques, l'examen clinique en entier, accueil des patients à soigner.



# HÉBERGEMENT

Logement prévu en pension complète

	DEMEURE	MANOIR	PAVILLON	CAMPING
<b>WD 1 / YJJ / MCIGR</b>				
Individuelle	500	356		
Double	392	300		
Dortoir de 4			236	
Camping				184
<b>QGEVAL / MCDIAG</b>				
Individuelle	392	284		
Double	311	242		
Dortoir de 4			194	
Camping				155
Arrivée veille Ind/dble	+108 / +81	+72 / +58	+42	+29
<b>QGFEM4 / QGGUO2</b>				
Individuelle	500	356		
Double	392	300		
Dortoir de 4			236	
Camping				184
<b>QGCAMS / QGYJ</b>				
Individuelle	267	195		
Double	213	167		
Dortoir de 4			135	
Camping				109
<b>SÉJOURS COMBINÉS</b>				
<b>WD 1 / YJJ / MCIGR + EVAL</b>				
Individuelle	1000	712		
Double	784	600		
Dortoir de 4			472	
Camping				368
<b>EVAL + QQGFEM4 / QGGUO2</b>				
Individuelle	892	640		
Double	703	542		
Dortoir de 4			430	
Camping				339
Arrivée veille Ind/dble	+108 / +81	+72 / +58	+42	+29
<b>EVAL + QGCAMS / QGYJ</b>				
Individuelle	767	551		
Double	605	467		
Dortoir de 4			371	
Camping				293
Arrivée veille Ind/dble	+108 / +81	+72 / +58	+42	+29
<b>MCIGR + MCDIAG</b>				
Individuelle	875	623		
Double	686	525		
Dortoir de 4			413	
Camping				322

## 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** : venir avec sa tente et/ou son camping-car. Bâtiment sanitaires collectifs en dur. Nombre maximum campeurs: 20 personnes et 3 campings-car.

## SE RESTAURER

La nourriture est végétarienne, composée à 80% d'aliments issus de l'agriculture biologique. Horaires des repas: petit-déjeuner de 8h à 10h, déjeuner à 13h et dîner à 19h30.

## 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 π 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.

