

RHÔNE-ALPES QI GONG



INSTITUT  
EUROPÉEN  
DE

INSTITUT  
EUROPÉEN  
DE

QI GONG

QI GONG

ET

ET

DOMAINE DES SEPT VALLONS  
1 RUE DU ROUTY LE CHÂTEAU  
VILLERS-EN-PRAYÈRES  
02160 LES SEPTVALLONS  
06 15 28 72 58 + [WWW.IEQG.COM](http://WWW.IEQG.COM)

ÉTÉ 2024

YANG SHENG

ÉTÉ 2024



DES FORMATIONS COMPLÈTES ET APPROFONDIES  
FORMATIONS PROFESSIONNELLES & SÉMINAIRES LIBRES

# STAGES QI GONG YANG SHENG

**QGW01 WU DANG YANG SHENG GONG :  
LES MOUVEMENTS DU BONHEUR**  
35H 525 €

ANIMÉ PAR **YVES RÉQUÉNA**  
LIEU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**  
DATES **8-12 JUILLET**  
HORAIRES **LUNDI 14H30 - VENDREDI 12H**

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 **8-12 JUILLET**  
HORAIRES **LUNDI 14H30 - VENDREDI 12H**

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.

**OGEVAL ÉVALUATIONS ET CERTIFICATION 20H**  
ANIMÉ PAR **YVES RÉQUÉNA ET L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE**  
LIEU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**  
DATES **13-16 JUILLET**  
HORAIRES **SAMEDI 9H - MARDI 12H**

**Réservé aux étudiants en cursus de 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.

**OQFEM4 LES ÂGES DE LA VIE (5 JOURS)**  
35H 525 €

ANIMÉ PAR **SONIA RAYSSIGUIER**  
DATES **15-19 JUILLET**  
LIEU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**  
HORAIRES **LUNDI 14H30 - VENDREDI 12H**

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).

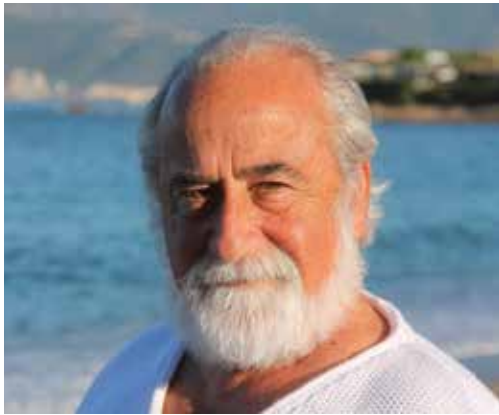


- Explorer les ressentis de notre corps de femme par des exercices d'éducation somatique : conscience du corps en mouvement, libération des densités et des blocages pour plus de fluidité et de souplesse, valorisation de ce que l'on pourrait nommer « les vertus du féminin » et créer notre « Mandala personnel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





**QGYJQG QI GONG ET YI JING** 40H  
 ANIMÉ PAR **CYRILLE JAVARY ET YVES RÉQUÉNA**  
 LIEU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**

**DÉCOUVERTE & FAMILIARISATION** 20H 300€  
 DATE **15-17 JUILLET**  
 HORAIRES **LUNDI 14H30 - MERCREDI 12H**

**PERFECTIONNEMENT & PRATIQUE** 20H 300€  
 DATE **17-19 JUILLET**  
 HORAIRES **MERCREDI 14H30 - VENDREDI 12H**

**PROMOTION LES DEUX STAGES 560€**

Spécialiste de longue date du Yi Jing et auteur d'une traduction qui a renouvelé le regard porté sur le vieux classique chinois, Cyrille Javary, président du Centre Djohi (association pour l'étude & l'usage du Yi Jing) va consacrer le premier de ces deux modules d'abord à exposer les bases des différentes grilles de lecture des réponses du Yi Jing, trigrammes, hexagramme opposé, hexagramme nucléaire, hexagramme de situation et hexagramme de perspective, etc.

Ensuite dans un second module – plus conseillé aux personnes ayant suivi le premier module – l'accent sera mis sur l'approfondissement de la pratique par l'étude nombreux exemples.

Yves Réquéna 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.

**QG13JO QI GONG DES 13 JOYAUX** 25H 375€

ANIMÉ PAR **HÉLÈNE ZIMMERMANN**  
 LIEU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**

DATES **16-19 JUILLET**  
 HORAIRES **MARDI 14H30 - VENDREDI 12H**

Forme composée de 13 mouvements de précieuse valeur, comme son nom l'indique.

Le QG des 13 Joyaux déploie et révèle admirablement les éléments fondateurs que l'on trouve dans toutes les formes de Qi Gong de belle qualité physique et énergétique.

D'une grande efficacité, élégant, très apprécié par tous les pratiquants, qu'ils soient débutants ou confirmés, il nous fait voyager du profond de la structure physique aux sensations les plus subtiles.

Autour de cette forme seront abordés des techniques de déplacement, bases des marches énergétiques et le lien étroit et fertile entre immobilité et mouvement grâce à des plages de méditation.

Le Qi Gong des 13 Joyaux a été créé par Nicole Lenzini, pratiquante et enseignante de référence du Qi Gong en France, cofondatrice avec Yves Réquéna de l'IEQG.

# STAGES MASSAGES ÉNERGÉTIQUES CHINOIS

**MCCMC MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS : LE CŒUR ET MAÎTRE CŒUR** 35H 525€

ANIMÉ PAR **SYLVIE CHAGNON**  
 LIEU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**  
 DATES **8-12 JUILLET**  
 HORAIRES **LUNDI 14H30 - VENDREDI 12H**

**RÉVISIONS ET EXAMEN FIN DE PREMIÈRE ANNÉE**

**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 mentale, manies...).

**PRATIQUE**

Techniques de massage Tuina du visage, crâne, thorax, membres supérieurs, ventre, membres inférieurs et dos, comment apaiser 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 massage des tableaux pathologiques courants du Cœur.



**NCFEM MASSAGE ÉNERGÉTIQUE POUR LES FEMMES** 20H 300€

ANIMÉ PAR **SYLVIE CHAGNON**  
 LIEU **DOMAINE DES SEPT VALLONS**  
 DATES **13-15 JUILLET**  
 HORAIRES **SAMEDI 10H - LUNDI 12H**

**LA FEMME, 3 ÉTAPES DE VIE... DES MASSAGES ADAPTÉS**

Les syndromes prémenstruels - dysménorrhée - aménorrhée - ménorragie / le déroulement de la grossesse vu par la médecine chinoise, mois après mois, lune après lune / les différents déséquilibres énergétiques entraînant des troubles lors de la ménopause. 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.

ÉTÉ 2024

# HÉBERGEMENT

Logement prévu en pension complète

	DEMEURE	MANOIR*	PAVILLON	CAMPING
<b>WDI / YJJ / QGYJ / QGFEM4</b>				
Individuelle	500	356		
Double	392	300		
Dortoir de 4			236	
Camping				184
<b>OGEVALS</b>				
Individuelle	392	284		
Double	311	242		
Dortoir de 4			194	
Camping				155
Arrivée veille Ind/dble	+ 108 / + 81	+ 72 / + 58	+ 42	+ 29
<b>OG13JO</b>				
Individuelle	375	267		
Double	294	225		
Dortoir de 4			177	
Camping				138
<b>SÉJOURS COMBINÉS</b>				
<b>WDI / YJJ + EYAL</b>				
Individuelle	1000	712		
Double	784	600		
Dortoir de 4			472	
Camping				368
<b>EVALS + QQGFEM4</b>				
Individuelle	892	640		
Double	703	542		
Dortoir de 4			430	
Camping				339
Arrivée veille Ind/dble	+ 108 / + 81	+ 72 / + 58	+ 42	+ 29
<b>EVALS + QGYJ / OG13JO</b>				
Individuelle	767	551		
Double	605	467		
Dortoir de 4			371	
Camping				293
Arrivée veille Ind/dble	+ 108 / + 81	+ 72 / + 58	+ 42	+ 29
<b>MCCMC</b>				
Individuelle	500	356		
Double	392	300		
<b>MCFEM</b>				
Individuelle	267	195		
Double	213	167		
Dortoir de 4			135	
Camping				109
<b>SÉJOUR COMBINÉ MCCMC+MCFEM</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). \* 2 chambres au Manoir ont une salle de bains privée, supplément à prévoir ([direction@iegg.com](mailto:direction@iegg.com))

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 :

#### 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.

#### 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.