

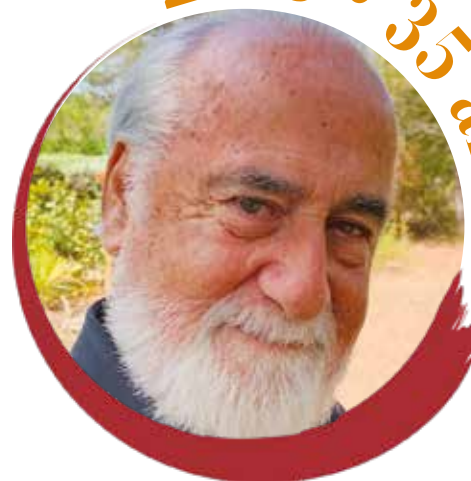
Rhône-Alpes Qi Gong



# Institut européen de Qi Gong Yang Sheng®

Été 2025

2025 • 35 ans



**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)

DES FORMATIONS COMPLÈTES ET APPROFONDIES  
FORMATIONS PROFESSIONNELLES & SÉMINAIRES LIBRES

# Stages 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

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€

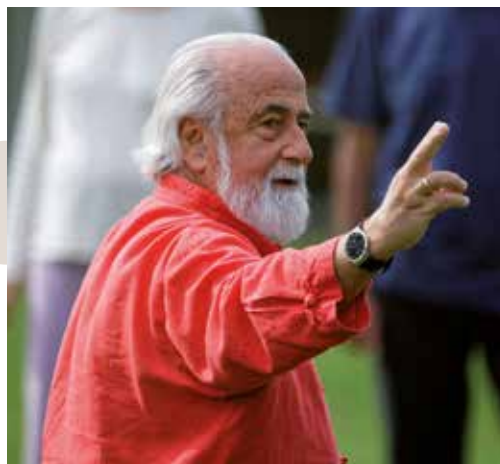
Animé par Jean-Luc Rhiem

Lieu Domaine des Sept Vallons

Dates 7-11 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.

## QGEVAL Évaluations et certification 20h

Animé par Yves Réquena et l'équipe pédagogique

Lieu Domaine des Sept Vallons

Dates 12-15 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.

## QGFEM3 Les âges de la vie (5 jours)

35h 525€

Animé par Sonia Rayssiguiet

Lieu Domaine des Sept Vallons

Dates 15-19 juillet

Horaires mardi 14h30 - samedi 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 soma-

# 2025

tique : 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

## QGWD5ANIM Wu Dang Wu Xing Qi Gong

25h 375€

Animé par Jean-Luc Rhiem

Lieu Domaine des Sept Vallons

Dates 16-19 juillet

Horaires mercredi 14h30 - samedi 12h

Cette pratique conçue pour développer la condition physique, la coordination, la flexibilité, l'ouverture articulaire et le raffinement des énergies corporelles. Une pratique régulière des 5 animaux emmène le pratiquant à se connecter avec l'essence de chaque animal présent (tortue, serpent, grue, tigre et dragon). Ce fantastique Yang Sheng des 5 animaux de Wu Dang est fondé sur la théorie du Yin et Yang ainsi que celle des 5 éléments. Grâce à la combinaison entre le statique et le dynamique, une harmonie naturelle des trois trésors s'installe.

# Stages Tuina

**MCIGR** Massage Énergétique Chinois :  
l'intestin grêle, le Triple  
Réchauffeur  
35h

Animé par **Sylvie Chagnon**

Lieu **Domaine des Sept Vallons**

Dates **8-12 juillet**

Horaires **mardi 14h30 - samedi 12h**

## L'Intestin Grêle

### THÉORIE

Fonctions de l'Intestin Grêle en énergétique chinoise. Tableau pathologique courant concernant l'Intestin Grêle (nouure 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 Diagnostie

20h

300€

Animé par **Sylvie Chagnon**

Lieu **Domaine des Sept Vallons**

Dates **13-15 juillet**

Horaires **dimanche 9h - mardi 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.

2025  
35 ans

**Les 35 ans de l'IEQG!**  
**Venez les fêter avec toute l'équipe.**  
**À cette occasion toute la journée**  
**du 14 juillet 2025:**

- **des ateliers joyeux et performants**  
(thèmes définis en février)
- **de la danse endiablée le soir**
- **et d'autres pétillances !**



# Hébergement

Logement prévu en pension complète

	DEMEURE	MANOIR*	PAVILLON	CAMPING
<b>WD1 / YJJ / QGFEM3 / MCIGR</b>				
Individuelle	512	360 / 368*		
Double	404	312		
Dortoir de 4			248	
Camping				196
<b>QGEVALS</b>				
Individuelle	402	288 / 294		
Double	321	252		
Dortoir de 4			204	
Camping				165
Arrivée veille Ind/dble				
<b>QGWD5ANIM</b>				
Individuelle	384	270 / 276*		
Double	303	234		
Dortoir de 4			186	
Camping				147
<b>SÉJOURS COMBINÉS</b>				
<b>WD1 / YJJ + EVALs</b>				
Individuelle	1024	720 / 736*		
Double	808	624		
Dortoir de 4			496	
Camping				392
<b>EVALs + QGGFEM3</b>				
Individuelle	896	630 / 644*		
Double	707	546		
Dortoir de 4			434	
Camping				343
Arrivée veille Ind/dble				
<b>EVALs + QGWD5ANIM</b>				
Individuelle	914	648 / 662*		
Double	725	564		
Dortoir de 4			452	
Camping				361
Arrivée veille Ind/dble				
<b>MCDIAG</b>				
Individuelle	274	198 / 202*		
Double	220	174		
Dortoir de 4			142	
Camping				116
<b>Séjour combiné MCIGR + MCDIAG</b>				
Individuelle	896	630 / 644*		
Double	707	546		
Dortoir de 4			434	
Camping				343

## 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@ieqg.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.

\* Prix manoir avec salle de bains privée

