



## INTROSPECTION DU CORPS AVEC LA CONSCIENCE

A destination de toute personne souhaitant se familiariser avec la MTC en Qi-Gong , pour favoriser l'amélioration de l'immunité, soulager stress & anxiété, découvrir et obtenir les mystères du corps, optimiser l'essence de la vie par cette pratique.

### 1. THEORIE :

- Point de vue de la MTC sur « Xing-Qi-Shen » (Corps-Energie-esprit)
- L'Essence de l'exercice de Qi-Gong afin d'exercer et de contrôler le Xinqishen et d'en faire une Unité.
- Théorie et concept de Yiyuanti

### 2. CONTENU :

- 1/ Morphologie et structure du syndrome interne de la Médecine Traditionnelle Chinoise (système moteur, respiratoire, digestif, nerveux, excréteur, musculosquelettique)
- 2/ Introspection du Qi (Qi du corps et des organes)
- 3/ Introspection des méridiens (Système des méridiens)
- 4/ Introspection de la conscience (Yiyuanti)

### 3. METHODE :

- . Observer le corps par la pensée de l'Esprit, Chenqi, Laqi, Peng Qi Guan ding Fa, Posture debout des 3 Centres, Xin Zhuang Shen..
- . Wu Yuan Zhuang pour observer le Qi des viscères
- . Xun Jiing Dao Fa (massage des meridiens), méthode de circulation à trois cercles pour observer la circulation des méridiens, fusion de la méthode des méridiens pour observer la circulation des méridiens, méthode sensible de relaxation corporelle
- . Introspection de Yiyuanti
- . Perceptions émotionnelles

### 4. COMMENT : PAR L'ANATOMIE DU CORPS ET LE QI-GONG :

- . Observer chaque partie interne du corps et voir l'ensemble du Shen (conscience) et du Xing (forme du corps)
- . Avoir un point de vue vital sur l'ensemble du Xing, du Qi, du Shen

- . Sentir l'existence du Qi corporel ainsi que l'intégration du Qi corporel avec le Qi de la nature
- . Maîtriser la classification du Qi du corps et la méthode d'observation du Qi corporel
- . Sentir la conscience qui contrôle le Qi et le corps ainsi que ses règles.

## 5. POUR QUELLES COMPETENCES ?

- . Savoir utiliser l'introspection pour comprendre la structure physiologique et les fonctions physiologiques du corps humain, afin d'explorer les mystères du corps humain, comprendre le lien entre la Vie, l'Univers et la Nature et ainsi optimiser la qualité de la Vie.
- . Pouvoir percevoir l'existence réelle du Qi humain, ressentir le flux objectif du méridien Qi, éveiller les fonctions internes de notre corps, écouter la sensation corporelle dans l'instant,
- . Prendre conscience de soi et s'engager sur la voie de l'auto-guérison



Enseignant : Docteur Zhang Wenchun, Professeur à L'université de Xiangxi, Directeur de Recherches et médecin à l'Hôpital de Nanchang.

Les cours seront donnés en français.

**Quand** : 25 avril- 9 mai-30 mai- 13 juin de 14 H à 17H, heure de Paris (France) (GMT+2)  
Le lien **Zoom** sera donné au moment du règlement (chèque ou virement)

Tarif : Euros : 245

USD : 300

\$ CA : 380

**Pour la France et pays francophones** Inscriptions et renseignements auprès de Mille-lotus

Erika Rolland +33(0)685310063 - 3 rue Jean Ferrat 34140 Meze- France

Mail : [erika.rolland@free.fr](mailto:erika.rolland@free.fr)

**Pour les USA et le Canada et pays anglophones** Inscriptions et renseignements auprès de Zhang Xinmei Tel : +1-514-5591275

E.mail : [54036060116@qq.com](mailto:54036060116@qq.com)

Pas d'enregistrement vidéo ni audio.