

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Date de Naissance _____

Profession _____

Adresse _____

Tél _____

Email _____

Je m'inscris pour :

☐ stage de 2 jours : 21 22 mars 2026

☐ je souhaite une facture

Je joins un chèque de _____ € à l'ordre de Ars Asiatica pour valider mon inscription

Date

Signature

à retourner accompagné de votre règlement à :

Ars Asiatica

9 Av de Diane – 94100 ST MAUR

PROGRAMME

Samedi 21 mars

09:30 – 12:30

14:30 – 17:00

1. Inspirer en six temps, expirer en neuf, retenir en trois
2. Les méridiens Vaisseau Gouverneur et Vaisseau Conception se relient comme un cercle de perles
3. Les méridiens *Yīnqiāo* et *Yángqiāo* apportent leur soutien
4. Les méridiens *Yīnwéi* et *Yángwéi* se coordonnent en réseau

Révision : mouvements des six périodes du printemps

Dimanche 22 mars

09:30 – 12:30

14:30 – 17:00

5. Le méridien *Chong* circule de haut en bas, de bas en haut et de devant à derrière
6. *Dàimài* prend soin de la verticalité
7. Les huit méridiens curieux sont la base fondamentale pour la verticalité de l'Homme
8. L'homme authentique cultive la vitalité et fait naître l'harmonie entre Corps et Esprit

Révision : mouvements des six périodes de l'été

Lieu

L'EMBRASURE

35, Av de Faïdherbe

93100 Montreuil sous Bois

Métro : Mairie de Montreuil

Conditions

- stage de 2 jours : 200 € (une journée 100€)
- apporter un tapis de sol

ARS
Asiatica

ZANG QI FA SHI GONG

**Daoyin et massage
des huit méridiens curieux**
(deuxième partie)

ZHU MIANSHENG
avec l'équipe de Ars Asiatica

21 22 mars 2026



Ars Asiatica
Tél 06 61 32 73 26
www.arsasiatica.fr
info@arsasiatica.fr



Concentrer l'Esprit-Cœur

Régulariser la respiration

Guider et harmoniser l'énergie

Assouplir le corps

Ce sont les clefs
de la longévité taoïste

La méthode « Zang qi fa shi gong » a été créée en 1995, pour répondre à une question posée par des médecins français : « Qu'elle est la conception du corps humain dans la Médecine Chinoise ». Cette conception est en effet à la base de la pratique de toute la Médecine Chinoise.

Le nom de la méthode « Zang qi fa shi gong » vient du titre du chapitre 22 du Huangdi Neijing : « l'étude sur l'énergie qi des organes liés aux saisons ». Ce titre présente essentiellement la théorie de l'homme en relation avec les changements du temps et de l'espace.

L'étude de la Médecine Chinoise commence par l'étude de l'homme vivant, debout, dans sa totalité, relié à son environnement. Pour créer cette méthode, je suis retournée à la source : le grand classique ancien Huangdi Neijing. « L'Homme naît sur terre, s'accroche au Ciel. La combinaison des énergies céleste et terrestre forme l'homme. Il suit les règles des quatre saisons ».

Les huit méridiens curieux sont un système de méridiens spécial qui permet à l'homme de se tenir debout entre le Ciel et la Terre. Souvent il manque des explications simples sur ce système. À travers la respiration et les mouvements de *Daoyin* créés spécifiquement et la pratique de l'automassage *Anqiao*, nous pouvons ressentir, expérimenter et comprendre le fonctionnement des huit méridiens curieux.

Pr ZHU Miansheng

bao 抱

pu 樸

shou 守

yi 一

*embrasser la simplicité
et se concentrer sur l'un*