

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de Naissance \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Je m'inscris pour :

stage de 2 jours : 22, 23 mars 2025

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 22 mars

09:30 – 12:30

mouvements de *Dǎoyǐn*  
pour purifier le Foie

1. *Juéryīn* et *Sānjiāo* dégagent ensemble la circulation du *Qi* et du Sang
2. Plier, déplier le tronc en regardant *Tàijí* relier les trois trésors
3. Dégager *Qīmén* et *Rìyuè* pour purifier le Foie et la Vésicule biliaire

14:30 – 15h45

Révision : mouvements des six périodes du printemps

16:00 – 17:30

Pratique des Moxas ATAS

### Dimanche 23 mars

09:30 – 12:30

mouvements de *Dǎoyǐn*  
pour régulariser la Vésicule biliaire

4. Le Foie suit l'équilibre et le calme du Cœur
5. Le Réchauffeur inférieur avec le Rein et le Foie régularise les émotions
6. Pousser la fontanelle et frapper les talons pour combattre les maladies chroniques

14:30 – 15h45

Révision : mouvements des six périodes de l'automne

16:00 – 17:30

Pratique des Moxas ATAS

### Lieu

L'EMBRASURE

35, Av de Faidherbe

93100 Montreuil sous Bois

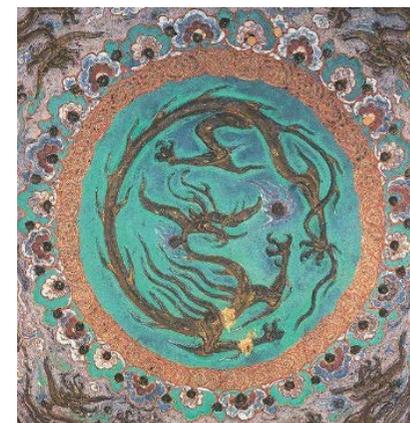
Métro : Mairie de Montreuil

### Conditions

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

ARS  
Asiatica

ZANG QI FA SHI GONG



**Purifier le Foie**  
**Régulariser la Vésicule biliaire**

**ZHU MIANSHENG**  
avec l'équipe de Ars Asiatica

**22 et 23 mars 2025**

**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 ».

Dans la théorie des organes entrailles *Zang Fu* en médecine chinoise, le Foie et la Vésicule biliaire forment un groupe spécial.

La Vésicule biliaire est un organe *yang*, mais elle est enveloppée par le Foie *yin*, formant une structure spéciale qui est *yang* à l'intérieur et *yin* à l'extérieur.

Cette structure permet au Foie non seulement d'avoir les fonctions des cinq organes « stocker sans évacuer » et « stocker le sang », mais aussi d'avoir la fonction des six entrailles « évacuer sans stocker » et sécréter la bile.

Du point de vue de « l'Esprit », le Foie et la Vésicule biliaire sont coordonnés entre eux. Le Foie est responsable des émotions, des pensées et des projets, tandis que la Vésicule biliaire est responsable du courage et de la capacité de décision.

Les mouvements "Apaiser le Foie et régulariser la Vésicule biliaire" correspondent à cette relation étroite entre le Foie et la Vésicule biliaire, entre le « corps » et « l'esprit ». Ils tiennent compte des relations avec les autres organes, la Rate, le Rein, le Cœur et le Poumon, et aussi de la relation entre le Bois et la Terre.

L'Homme est différent par nature du Ciel et de la Terre, mais il possède la même structure et obéit aux mêmes lois. Le *Taiji* relie le monde entier, le Ciel, l'Homme et la Terre. C'est pourquoi le mouvement « Plier, déplier le tronc en regardant *Tàiji* relier les trois trésors » peut être considéré comme le cœur de cet enchaînement.

Pr ZHU Miansheng

*bao* 抱

*pu* 樸

*shou* 守

*yi* 一

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