

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

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

Profession \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Je m'inscris pour :

stage de 2 jours de *daoyin* : 5, 6 juin  
2021

adhésion Ars Asiatica

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 5 juin 2021

09:30 – 11:00

11:30 – 12:30

15:00 – 16:00

16:30 – 17:30

Six mouvements du printemps

Six mouvements de l'été

Approfondissement de la théorie et de la pratique

### dimanche 6 juin 2021

09:30 – 11:00

11:30 – 12:30

15:00 – 16:00

16:30 – 17:30

Six mouvements de l'automne

Six mouvements de l'hiver

Approfondissement de la théorie et de la pratique

### Par visioconférence

(par le logiciel Zoom)

Les modalités d'accès vous seront communiquées après  
votre inscription

### Conditions

- adhésion à Ars Asiatica : 30 €
- stage de 2 jours : 120 € (une journée 60€)

ARS  
Asiatica

**ZANG QI FA SHI GONG**



*Les mouvements des 24 périodes de l'année*

*Par visio conférence*

*Avec Pr Zhu Miansheng  
et l'équipe de Ars Asiatica*

**5, 6 JUIN 2021**

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

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.

Cette méthode de pratique corporelle n'est pas une réponse théorique à cette question, mais une réponse pratique pour prendre conscience du corps dans la conception chinoise.

Le nom de la méthode « Zang qi fa shi gong » vient du titre du chapitre 22 du Huang di nei jing : « 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 Huang di nei jing. « L'homme naît sur terre, s'accroche au ciel. La combinaison des énergies qi céleste et terrestre forme l'homme. Il suit les règles des quatre saisons ».

En Chine l'espace et le temps sont unis. Le temps est régi par le ciel. Il y a dans le ciel 28 constellations regroupées en quatre saisons. Chaque saison a une orientation, une couleur, une saveur, une vibration, un son, une odeur, un nombre, un élément.

La méthode Zang qi fa shi gong est une synthèse de pratiques corporelles qui montre à la fois la réalité du corps dans la Médecine Chinoise, ainsi que les différentes techniques pour stimuler la vitalité de l'homme, c'est-à-dire sa source d'autoguérison, dans la totalité de la santé, physique et psychique.

Dans le Yi jing, on dit : « le ciel est sans cesse en mouvement, dynamique, l'homme l'accompagne ». Dans ce sens, je résumerai Zang qi fa shi gong en une phrase : « prendre la lumière du soleil et de la lune, danser entre le ciel et la terre ».

Pr ZHU Miansheng

*bao*      抱  
*pu*        樸  
*shou*     守  
*yi*         一

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

*Concentrer l'esprit-cœur*

*Régulariser la respiration*

*Guider et harmoniser l'énergie*

*Assouplir le corps*

*Ce sont les clefs  
de la longévité taoïste*