

## Présentation détaillée des animations

### Conférences et ateliers

# **JOURNEE QIGONG**

## **SANTE – BIEN ETRE- Arts énergétiques et martiaux CHINOIS**

### **OUVERTE A TOUS**

**dimanche 25 juin 2017 de 9 h à 19 heures**  
à l'hôtel SOURCEO à SAINT PAUL LES DAX

Les Journées du QIGONG sont organisées chaque année depuis 1995 sur le plan national par la Fédération FEQGAE UP, sous forme de rassemblements régionaux courant JUIN afin de promouvoir les disciplines énergétiques, réunir les protagonistes dans un esprit de partage et d'échanges autour du QIGONG.

Elles sont GRATUITES

Les correspondants de la Fédération **FEQGAE UNION PRO** ont pour mission d'inviter les écoles affiliées à la Fédération et celles domiciliées prioritairement dans le 40 à participer à cet événement, pour faire de ces journées un moment privilégié dans le but de mieux se connaître et renforcer le lien de sympathie entre les écoles

---

### **Programme de la journée QIGONG**

de 9h à 19 heures :

**conférences- ateliers- démonstrations**

19h : MEDITATION de clôture

Le déroulement des animations se fera en enchaînant les interventions, de façon à permettre aux pratiquants d'y participer en totalité, et aux intervenants également ! puisque le thème de la journée est celui de

**MIEUX SE CONNAITRE.**

Ce vaste programme nécessite de l'énergie pour se concentrer et rester attentif !

Aussi, nous vous proposons de démarrer la matinée avec MARLA WIEL à **9 heures**, qui propose une approche du Qi Gong de l'étirement (méthode Zhang Ming Liang).

La matinée est consacrée aux CONFERENCES

9 h30-10h15

Conférence-atelier

L'importance de la relaxation dans le processus  
**d'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit** par Eloi GRELIER

10h15-11h

**Médecine Traditionnelle Chinoise, Qi Gong... Cultiver l'art de vivre en harmonie**

Introduction à la Philosophie chinoise, principes de Médecine Traditionnelle Chinoise, Qi Gong et Hygiène de vie par Sophie EYMARD

11 heures : 10 minutes de PAUSE

11h15- 12h

**Les Yeux, ou porte de la Vie**

Catherine BOUSQUET présentera l'organisation générale des organes selon les principes de la médecine chinoise et leur relation avec la physiologie des yeux

12h – 12h45

**Femmes d'automne ...La ménopause ce n'est pas la fin!**

Sagesse et astuces Naturelles pour renaitre dans la joie du deuxième printemps.

12h45- 14 h15 PAUSE déjeuner

Possibilité de **se restaurer sur place à prix doux** grâce aux bons soins de Valérie, qui sera présente avec PANIER AMANDE, service de restauration ambulatoire, pour vous proposer un choix varié de **plats bio**

L'après-midi est le moment des ATELIERS d'INITIATION

*Nous rappelons que cette journée étant dédiée aux pratiquants et aux enseignants, afin de leur permettre de participer à tous les ateliers, sera proposée sous forme d'ateliers d'initiation d'une durée de 30 minutes.*

14h30- 15h : Découverte du Nei Yang gong, deuxième méthode, enseigné par Madame Liu Ya Fei avec Marla WIEL

15h-15h30 : **Les marches thérapeutiques** avec Eloi GRELIER.

« Un voyage de 1000 li commence sous les pieds »

15h30-16h : **Qigong des Yeux**, avec Catherine BOUSQUET. Pour cette initiation à la méthode de renforcement de la vitalité des yeux, quelques exercices choisis rendront la pratique utile.

16h-16h30 : **Eveil au Qi Gong... Qi Gong d'éveil** avec Sophie EYMARD  
Pratiques simples à introduire dans votre hygiène de vie pour être bien au quotidien (exercices taoïstes, automassages, étirements de méridiens, stimulation de points d'acupuncture...).

16h30-17h : **le jeu des cinq animaux** avec Isabelle DEJEAN. Travail sur l'axe et l'enracinement.

**17h- 17h30** : **Qi Gong féminin pour femmes matures et toutes celles qui souhaitent préparer à l'avance la métamorphose**

Comment rester connectée à notre boussole utérine quand le feu s'embrase en nous, avec Sylvie VANDENBOGAERT

Ce dernier atelier, très ciblé et qui ne manque certes pas d'intérêt, peut ne pas interpeler les hommes ni les très jeunes femmes. Il est prévu alors que quelques enseignants se dévouent pour répondre avec un intérêt égal à toutes **vos questions sur le Qigong entre 17h30 et 18h.**

La fin de journée est ouverte aux DEMONSTRATIONS

18h-19h : Présentation par chaque école, de différentes méthodes de QIGONG de santé, thérapeutique et martial, avec la participation souhaitée des élèves

Les enseignants attachés à l'enseignement de WUDANG PAI s'uniront au final pour réaliser un extrait des cinq animaux : la tortue et le serpent

19h-19H30 : MEDITATION de clôture

*Retrouvez les journées du Qigong en France sur le site de la*

*FEQGAE UP*

<http://www.federationqigong.com/>



Union Pro  
**QI GONG**  
FEQGAE

**Pour tous renseignements sur la  
Journée de Qigong à Saint Paul les Dax  
contactez nous au 06 11 85 18 26**