



Claire 柯灵 Ke Ling française vivant en Chine depuis 5 ans, passionnée de Qi Gong, elle est professeur à l'institut de recherches de Qi gong de Shanghai où elle enseigne le Ba Duan Jin et les six sons.



Phone 182 0187 7831
<http://aigongshanghai.canalblog.com>

Aventure Qi Gong



Voyage à hauteur
des nuages, au
village de
Qi Yun Shan

DECOUVRIR LE QI GONG DES CINQ
ANIMAUX

PHONE : 182 0187 7831

Un voyage à

Qi Yun Shan

Prochain voyage à Qi Yun Shan du mardi 2 juin au vendredi 5 juin 2015 : venez partager !

Au programme : **Qi gong** des cinq animaux avec Mr Yang, président de l'association de Qi gong de Huangshan, découverte et initiation à la **calligraphie** avec Zhu Ping, Découverte du village de Qi Yun Shan.



Sous le parrainage de [l'association des amis de Qi Yun Shan](#) et de Bernard Besret, fondateur en 2010 d'un centre de culture traditionnelle chinoise. Bernard est l'auteur du livre « [A la hauteur des nuages, chroniques de ma montagne taoïste](#) »

QUID?

2 au 5 juin 2015 :

Départ de Shanghai à 7h le 2/6 et retour vers 19h le 5/6.

Qi gong, calligraphie, transport de Shanghai à Qi Yun Shan en bus privé, entrée du village, téléphérique, hébergement chez l'habitant par chambre de deux et repas compris.

2888 RMB par personne, minimum 4 personnes, maximum 15 personnes.

Qi Yun Shan est un village taoïste des montagnes jaunes, proche de Huangshan. Il compte 27 familles, soit une soixantaine d'habitants.

Pour s'inscrire, merci de nous communiquer votre nom et numéro de passeport :
Claire.zmiro@gmail.com

Paiement à l'inscription de la globalité du séjour, Remboursement de la moitié uniquement en cas de désistement 12 jours minimum avant le départ.



Voyage à Qi Yun Shan

SIMPLICITE

Nous vous proposons de réserver un bus d'une quinzaine de places afin de partir en petit groupe pour le village. Départ tôt le matin de Shanghai pour arriver au pied du téléphérique. Prévoir de marcher environ 1.5 à 2 km pour arriver en haut au village... Quelques marches à monter, comme souvent dans les villages qui conduisent au temple !

Qi Yun Shan, dans la province de l'Anhui, nous offre le charme de son village au sommet de la montagne !

NUITS CHEZ L'HABITANT

Partager une chambre à deux, chez l'habitant.

Environnement propre, douche et toilettes, draps fournis, les lits sont faits à votre arrivée. Prévoyez vos serviettes de toilette.

PRATIQUER LE QI GONG

Maître Yang a appris le Qi Gong suite à des problèmes de santé. Il a donc privilégié son travail sur les qi gong de santé comme les 5 animaux wu qin xi 五禽戏, le ba duan jin 八段锦, le yi jing jin 易筋经, le dawu 大戊 ou encore le Tai ji 太极. Fort de son expérience, il excelle dans son art et il a le cœur de partager ses connaissances et son expérience, quel que soit le niveau de pratique du débutant au plus expert.

Il organise régulièrement des compétitions de Qi Gong qui réunissent chaque année des participants de plusieurs provinces. Ce mois de juin 2015 auront lieu les compétitions mais nous n'en connaissons pas encore la date formelle. Nous espérons y être présents et ne manquerons pas de vous informer !



Pendant ce séjour, Maître Yang nous apprendra le Qi gong des cinq animaux 五禽戏. Une pratique intéressante où le caractère des animaux, Tigre, Cerf, Singe, Ours et oiseau, a inspiré des mouvements en accord avec les principes de la médecine

traditionnelle chinoise pour travailler à la fois la relaxation nécessaire à toute pratique du qi gong mais aussi les méridiens principaux pour un meilleur équilibre du Yin et du Yang et favoriser la bonne circulation de l'énergie.

Pratiquer dans un site des montagnes jaunes, nous permet de bénéficier de l'énergie d'un haut lieu taoïste d'une beauté exceptionnelle.



S'INITIER A LA CALLIGRAPHIE

Découvrez l'histoire de la calligraphie, grâce à Zhu Ping, ancien professeur d'histoire de Chine, passionné par l'évolution des caractères au fil du temps... Initiez-vous à la calligraphie. Et si la chance vous sourit, il y a souvent des peintres qui choisissent de travailler au cœur du village avec lesquels vous aurez peut-être la chance de pouvoir échanger sur l'art de la peinture chinoise !

SE RESSOURCER

Vivre dans la nature, profiter de l'espace et du temps... partager avec les villageois, découvrir la culture chinoise, pratiquer le Qi Gong...

On peut aussi organiser pour vous des randonnées de quelques heures... Faites nous part de vos souhaits !

Visiter le village, vivre au rythme du soleil et des habitants, aller au temple taoïste, pratiquer le Qi Gong dans un cadre de rêve...



Suivez notre actualité sur We-chat...

