



# TAICHICHUAN

*STAGE sous la direction de*

**Maître ZHANG Xiaoyan – 8<sup>ème</sup> duan**

**Dimanche 10 mars 2024**  
de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

---

Sur la tête et sur l'arrière du dos circule un méridien très important dans la pratique du QI GONG et du TAICHICHUAN, c'est le méridien GOUVERNEUR ou VAISSEAU GOUVERNEUR.

Un point de ce méridien est essentiel dans nos pratiques, il se situe entre les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> vertèbres lombaires. Il se nomme MINGMEN ce qui signifie la porte de la vie ou du destin. Ce point en liaison avec le DAN TIAN crée la notion de centre et permet de nourrir le corps en énergie. Cette porte est la source principale de vitalité qui impacte directement notre longévité. Hélas, cette région du corps est souvent bloquée par des tensions notamment musculaires, qui ne permettent pas l'ouverture de ce point.

J'utiliserai des exercices et des éducatifs, ainsi que des techniques issues des bases du style Tongbeiquan pour ouvrir cette zone et ce point, et vous permettre de sentir l'énergie du centre, d'avoir de la puissance dans les techniques et des postures solides.

---

## TOUS NIVEAUX

**Lieu** : Gymnase Rosa Parks - Rue du Moulin des Lapins – 75014 PARIS  
*Métro : Ligne 13 (station Pernetz)*

**Tarifs** : Adhérents de l'école : 50 euros  
Extérieurs : 60 euros

**Renseignements** : 06 07 49 01 77



---

## FICHE D'INSCRIPTION

**Stage Maître ZHANG Xiaoyan**

Dimanche 10 mars 2024

NOM <sup>(1)</sup> : .....

PRENOM <sup>(1)</sup> : .....

ADRESSE MAIL : .....@.....

**(Uniquement pour les personnes extérieures à l'école qui souhaitent recevoir les informations de stages)**

*(1) à remplir en lettres capitales*