



QI GONG

STAGE sous la direction de

Maître ZHANG Xiaoyan – 8^{ème} duan

Dimanche 18 mai 2025

de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

LES TROIS FOYERS



Le tronc joue un rôle essentiel dans la pratique des arts martiaux et énergétiques chinois. Or, très souvent, cette partie du corps est bloquée de l'intérieur par le stress, les émotions ou même des tensions musculaires.

On trouve au niveau du tronc, les trois foyers (San Jiao), trois zones qui coordonnent l'activité des organes et régulent les grandes fonctions du corps :

- Le foyer supérieur (Shang Jiao 上焦) qui va de la tête au diaphragme,
- Le foyer moyen (Zhong Jiao 中焦) qui du diaphragme au nombril,
- Le foyer inférieur (Xia Jiao 下焦) du nombril au périnée, siège du Dan Tian.

En Qi Gong, la pratique vise entre-autres à relier ces trois centres d'énergie, à les détendre et à les harmoniser. Les exercices spécifiques que je vous propose sont comme des remèdes pour avoir plus d'énergie. Sur le plan de la pratique, vous améliorerez la perception interne de vos mouvements et de la circulation de l'énergie dans votre corps. Débloquer ces trois zones vous permettra :

- De faire le lien entre le centre et les bras,
- De faire le lien entre le tronc et les bras
- De favoriser le passage de l'énergie entre le centre et les mains,
- La participation active du tronc aux mouvements par ouverture et fermeture.

Durant ce stage, j'utiliserai majoritairement des exercices spéciaux de Qi Gong ainsi que quelques techniques issues du Wu Qin Xi.

TOUS NIVEAUX

Lieu : **Gymnase ROSA PARKS**

2 rue du Moulin des Lapins – **75014 PARIS**

Métro : Ligne 13 (station Pernetty)

Tarifs : Adhérents de l'école : 55 euros

Extérieurs : 65 euros

Renseignements : 06 07 49 01 77

Inscription : - Remettre la fiche d'inscription à Maître ZHANG ou la renvoyer par mail
- Envoyer un mail avec votre nom, prénom et adresse mail

FICHE D'INSCRIPTION

Stage Maître ZHANG Xiaoyan

Dimanche 18 mai 2025

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

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

(1) à remplir en lettres capitales

