



Institut Ming Men

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG

« Conserver, Equilibrer, Développer, Utiliser le potentiel énergétique qui est en nous. Le Qi Gong, le chemin vers la Sagesse et la Santé... »

Thème du stage:

Le stage sera divisé en deux parties complémentaires, et animé par deux intervenants :

1) **Etude des 14 Souffles Célestes** : Shí Sì Tiān Qì (十四天气). L'étude des 14 Souffles Célestes est issue des Qi Gong de Santé de la tradition chinoise. Au travers 14 mouvements stimulant les Viscères (Zàng Fǔ - 脏腑) et les Méridiens (Jīng Luò - 经络), il vise à relancer la dynamique fonctionnelle du Corps physique, à apaiser l'Esprit (Shén - 神), à augmenter notre Energie (Qì - 气) et à nous rendre plus disponible aux Energies Célestes (Tiān Qì - 天气). Son essence réside dans l'harmonie des lois naturelles présentes dans l'Univers, dont la loi des Souffles.

Cette partie sera transmise par Olivier RISSER, directeur de l'Institut Ming Men, praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise et spécialiste des Qi Gong Thérapeutiques.

2) **Hun Yuan Qi Gong** (混元气功) : Le matin nous travaillerons :

- **Le Tai Ji Bang Chi Qi Gong** : Au travers des mouvements de maintien du 'Bang' (bâton chinois) et des mouvements de rotation, de torsion, le pratiquant est surpris par la rapidité à ressentir sa propre énergie interne. Les mouvements ne présentent pas de difficultés. Le contact du 'Bang' stimule des points d'Acupuncture de la main. Les 'Bang' nécessaires à cette pratique seront prêtés par l'Institut Ming Men.

- **Chan Si Qi Gong** : « L'enroulement de fil de soie » consiste à effectuer des mouvements spiralés sans fin. Il s'agit d'emmener chacune de nos articulations dans des courbes harmonieuses visant à les libérer et ainsi laisser l'énergie s'écouler librement à travers le corps. Il vise à assouplir les muscles, les tendons et les articulations.

La transmission donnée par Dany Sargis, formateur diplômé en sciences de l'Education et diplômé d'état en arts internes chinois depuis 1997, s'appuiera sur celle de Wang Feng Ming Shi Fu.

Date:

Du Mercredi 02 au Dimanche 06 Juillet 2025

Lieu du Stage : *Domaine de l'Asnée, 11 rue de Laxou 54603 Villers-lès-Nancy*

Renseignements : [Institut Ming Men](http://www.institut-mingmen.fr) 146 Grande Rue 54180 Heillecourt Tél: 03 83 96 26 20 / 06 09 88 02 18

E-mail : formationmtc@institut-mingmen.fr

Site : <http://www.institut-mingmen.fr>



Institut Ming Men

INSTITUT MING MEN



STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG

✕ OUVERT A TOUS ✕

Formulaire d'inscription

Intitulé de la formation : Stage d'été de Qi Gong.

Lieu du Stage: Domaine de l'Asnée, 11 rue de Laxou 54603 Villers-lès-Nancy

Date : du Mercredi 02 au Dimanche 06 Juillet 2025

Horaires : 9h00-12h00 / 13h30-17h00

Prix : 450€

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : E-mail :

Je m'inscris au stage de Qi Gong.

Je joins ce jour un chèque de 450€ en règlement de la totalité de ce stage, à l'ordre de : Institut Ming Men.

Chèque encaissé une semaine avant le début du stage. Annulation et remboursement jusqu'à 7 jours avant la date de début du stage.

Toute inscription sans règlement ne sera pas prise en compte.

Date :

Signature : précédée de la mention "Lu et Approuvé"

氣功

Formulaire à renvoyer à :

Institut Ming Men

École Supérieure de Médecine Traditionnelle Chinoise

146 Grande Rue 54180 Heillecourt

Pour tous renseignements Tél : 03 83 96 26 20 / 06 09 88 02 18

E-mail : formationmtc@institut-mingmen.fr

site : <http://www.institut-mingmen.fr>