



## École de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage Traditionnel Chinois / TPFA / Réflexologie Plantaire  
Auriculothérapie / Mian Xiang / Massage Assis Chinois  
Qi-Gong / Taiji-Quan

# Tai Ji Qi-Gong

Le TAIJI QI-GONG s'inspire à la fois des mouvements fluides et souples du Taiji-Quan, ainsi que des principes respiratoires, de concentrations et visualisations du Qi-Gong.

Elle fait travailler les articulations, les muscles et les tendons, les rendant ainsi plus souples et résistants. Elle agit aussi sur les organes, qui voient leur fonctionnalité s'améliorer. La pratique de cette technique permet également de renforcer les fonctions de l'organisme.

Elle permet par conséquent à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'énergie et celle du sang. Cette méthode de travail, à la fois subtile et originale, est un exercice énergétique dont la pratique est hautement recommandée pour préserver la santé tout en améliorant son bien-être à la fois physique, mental et spirituel.

Elle exerce donc une influence probante sur la prévention des maladies notamment chroniques et l'amélioration de la santé, surtout pour les malaises comme hypertension, nervosité, stress, mal au dos, bronchite chronique, arthroses, neurasthénie, vertige, maux de tête, etc.

Sa principale caractéristique est d'être basée sur l'exécution de mouvements aisés, souples, amples et harmonieux. La pratique de cette technique demande une bonne coordination à la fois de la respiration (qui doit être abdominale, lente, profonde et calme), de la concentration et du corps dont les mouvements doivent être exécutés de manière lente, sans force et uniforme que se soit en statique ou en mouvement.

Les muscles doivent être relâchés sans être mou avec tout de même une légère tension tendino-musculaire sans pour autant se crispier ou se contracter.

Elle est très appréciée et pratiquée par le peuple chinois, c'est pourquoi elle est transmise régulièrement de génération en génération. Jusqu'à ce jour, elle est encore pratiquée par de très nombreuses personnes. Elle est particulièrement efficace comme traitement complémentaire des maladies chroniques. C'est une technique douce, lente et facile à pratiquer et mémoriser.

Elle est adaptée à tout le monde, notamment pour les gens qui sont un peu moins fort au niveau de leur santé physique.

Les recherches récentes prouvent que la pratique assidue de cette technique permet à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang, d'assouplir les articulations, d'augmenter et renforcer la force musculaire, de masser les organes internes pour en améliorer les fonctions, de calmer le système nerveux, et d'apaiser l'esprit.

Elle exerce donc une influence probante sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé. Cette technique peut être pratiquée régulièrement, à raison d'une à deux fois par jour.

Chaque mouvement s'effectue sur une inspiration ou une expiration. C'est donc une méthode qui permet en outre le développement et la maîtrise du souffle.

Il est en outre préférable de pratiquer le matin, à jeun, avec des vêtements amples. Ils sont simples à apprendre et à pratiquer et ne prennent pas beaucoup de temps.

Ils sont par conséquent adaptés à tous et pour tous les âges, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Ils conviennent en outre aussi bien pour les gens qui démarrent le Qi-Gong que pour ceux qui le connaissent déjà.

Cette technique constitue un atout majeur  
comme accompagnement quotidien.

---

## RENSEIGNEMENTS

---

**Lieu de la formation :** École SHEN : 52, rue de Moscou - 75008 Paris

**Transport :** Métro Rome - ligne 2

**Tarif :** voir bulletin d'inscription

**Téléphone :** 01 43 87 46 30

**Portable :** 06 85 67 74 45

**Email :** shen-topalian@orange.fr

**Site internet :** www.shen.fr

---

## BULLETIN D'INSCRIPTION

---

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Je désire effectuer le stage de **perfectionnement en Tai Ji Qi-Gong**.

Fait à : ..... le : .....

Signature :

---

Renvoyer ce coupon accompagné d'un chèque d'acompte  
non remboursable de 95 € à :  
**SHEN : École de Médecine Chinoise - 52, rue de Moscou 75008 Paris**