

氣功



课文

2013

stage de Qi Gong
Les 20 mouvements essentiels
du Qi Gong

samedi 12 janvier
14:30-17:30

dimanche 13 janvier
09:30-12:00
14:30-17:30

Collège des bruyères
08, avenue du 8 mai
25700 VALENTIGNEY



avec
KE Wen
www.tempsducorps.org

氣

氣功

Valentigney

Stage de qi gong

L'association de qi gong Bien être et santé, Arts et Culture d'Asie de Valentigney, avec l'aide de l'office municipal des sports de la commune aura le plaisir d'accueillir Ke Wen, la fondatrice et directrice du centre culturel les Temps du Corps de Paris

Internationalement connue, celle-ci après des études de médecine chinoise à l'institut de Yunnan a fait figure de pionnière dans la diffusion en France des techniques énergétiques venues de Chine et notamment du qi gong. Elle a déjà formé plus de 500 professeurs de cette discipline depuis plus de 20 ans, dont l'animatrice de l'association boroillotte Myriam Thiébaud.

Le stage sur les 20 mouvements essentiels du qi gong se déroulera au gymnase des Bruyères le samedi 12 janvier de 14 h 30 à 17 h 30 et le dimanche 13 janvier de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 17 h 30. Participation sur inscription préalable. Coût du stage, 135 € (possibilité de prendre un repas sur place sur réservation pour 5 €).

Puis une conférence sera donnée au lycée Armand-Peugeot se samedi 12 janvier à 19 h. A l'occasion de la sortie de son nouveau livre

La voie du calme, une très belle initiation aux quatre grandes sagesse chinoises (taoïsme, confucianisme, bouddhisme et médecine chinoise) Ke Wen parle des méthodes accessibles pour tous dans



**Un stage international avec la participation de Ke Wen.
Photo DR**

le but de trouver l'équilibre intérieur par la méditation. Entrée 5 €, gratuite pour les participants au stage. La conférence est ouverte à tous.

Pour plus de renseignements : contacter le secrétariat au 03.81.34.74.16 ou par mail olivier.croissant@wanadoo.fr, mais également l'animatrice au 03.81.34.15.90.

Claude Barth



Samedi 12 janvier

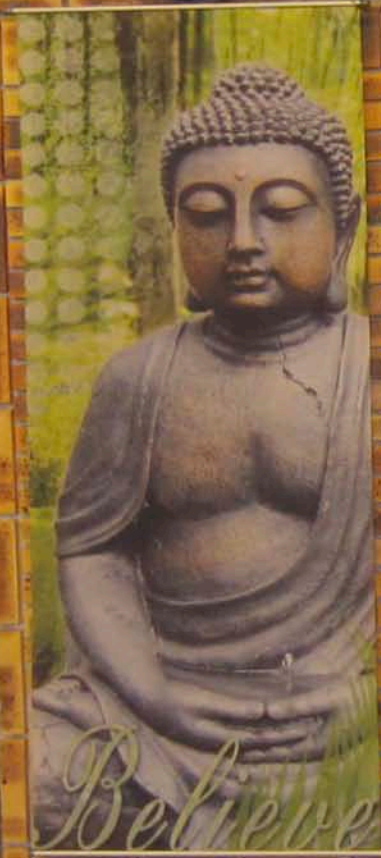




Photo Gilles Roussy



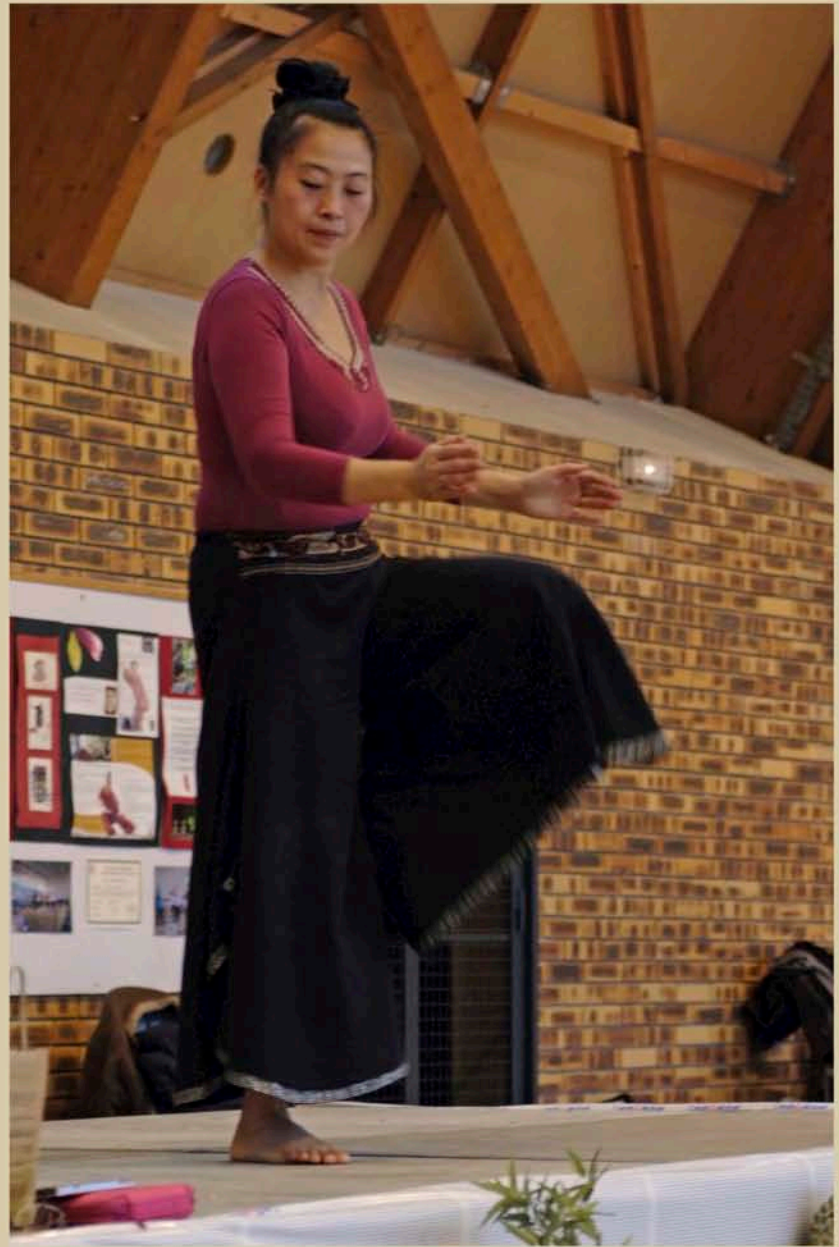
Photo Gilles Roussy



Photo Gilles Roussy



Photo Gilles Roussy





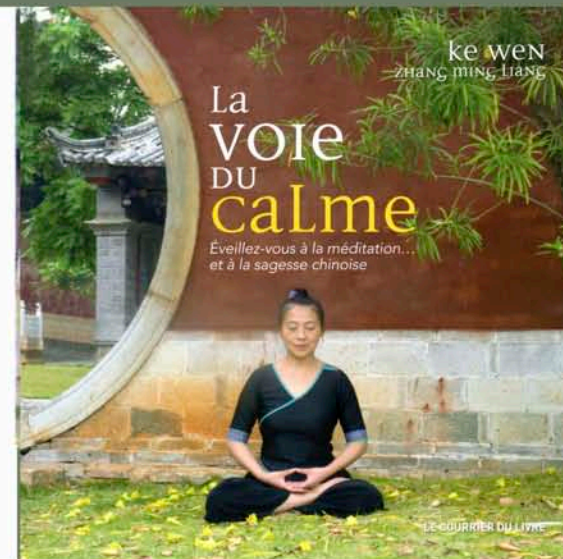
氣功

课文



conférence
La Voie du Calme
meditation et sagesse chinoise

samedi 12 janvier 19:00





Présentation.....



Conférence.....



Questions - Réponses.....



et dédicaces.



Sourires et rêverie



Restauration



Dimanche 13 janvier



Pause déjeuner

Bien-être L'énergie vitale du qi gong a soufflé à Valentigney



Ke Wen, enseignante et formatrice a su insuffler l'esprit et l'énergie vitale du qi gong, samedi et dimanche, au stage organisé à Valentigney par l'association Bien-être et santé.

Photo José Gonzalvez

Chinoise de naissance, Ke Wen est aujourd'hui un maître reconnu et incontesté de la pratique du qi gong, qu'elle a exposé lors d'un stage récemment, à Valentigney.

On ne pouvait rêver mieux que Ke Wen, directrice de l'école parisienne Le Temps du Corps, formatrice et enseignante en qi gong pour insuffler, au cours du stage organisé récemment à Valentigney, par l'association Bien-être et santé, l'esprit de cette discipline ancestrale fondée sur la santé, l'épanouissement et la conscience du corps. Cette Chinoise à la quarantaine débordante de vitalité a choisi de jeter un pont entre les cultures orientale et occidentale grâce aux vertus de la médecine chinoise. Ce qui n'était pas évident a priori pour cette universitaire qui rêvait de devenir écrivain, mais qui opta finalement pour la médecine traditionnelle. Un choix qui a influé sur le cours de sa vie puisqu'elle lui doit d'être venue séjourner en France où elle a fait la connaissance de celui qui allait devenir son mari, Dominique Casaÿs, un kinésithérapeute rompu aux arts énergétiques chinois. Le couple a fondé, voici déjà vingt ans, à Paris, l'école Le Temps du Corps adossé depuis à un centre de culture chinoise du même nom, où le qi gong, mais aussi toutes les formes de la philosophie et des techniques énergétiques chinoises ancestrales tiennent la place centrale.

Un art de Vivre

Experte reconnue et très sollicitée, Ke Wen incarne aujourd'hui un art de vivre et une culture du bien-être popularisés dans le monde entier. La Boroillote Myriam Thiebaud a pu apprécier les vertus de cette discipline qu'elle a découverte au milieu des années 90 et dont les bienfaits sur sa

santé lui ont été immédiatement profitables. « *Je souffrais de migraines épouvantables et de stress. Très rapidement, j'ai été soulagée d'une grande partie de mes maux de tête, grâce au qi gong* », témoigne Myriam Thiebaud, qui s'est investie totalement dans cette discipline qu'elle enseigne aujourd'hui au sein de l'association Bien-être et santé, arts et culture d'Asie, après avoir suivi des cours à l'École du Temps de Ke Wen. L'association a fait de nombreux émules et compte 75 adhérents de tous âges. « *Il n'y a aucune contre-indication à la pratique du qi gong, bien au contraire* » rappelaient Ke Wen et sa disciple Myriam à l'occasion du stage qui a réuni, samedi quelques 150 participants sur deux journées, entrecoupées samedi soir, d'une conférence sur le thème de la découverte de « *l'équilibre intérieur par les méditations de la sagesse chinoise* ». La conférencière Ke Wen en a profité pour dédicacer son deuxième ouvrage « *La voie du calme* », après le succès de son premier livre « *Entrez dans la pratique du qi gong* ».

José Gonzalvez

PRATIQUER

L'association Bien-être et santé, arts et culture d'Asie, enseigne le qi gong au dojo des Longines à Valentigney, les lundis et mercredi, de 20 h 30 à 22 h et les mardi et jeudi, de 14 h 30 à 16 h. Deux séances de découverte sont offertes.

SE RENSEIGNER

Secrétariat, Fabienne Croissant. Tél : 03.81.34.74.16.
Animatrice, Myriam Thiebaud. Tél : 03.81.34.15.90 ou
06.86.41.49.56.



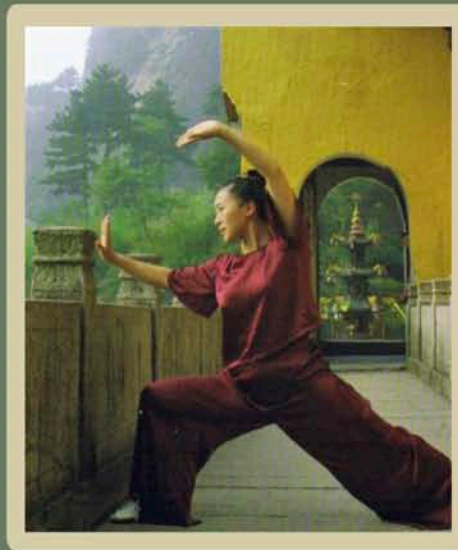
Le bénévolat est indispensable!
Merci





Myriam et Ke Wen

氣功



Réalisation

Bernard MOREL - Février 2013

Photos de

Michel GERWIG

Géraldine LAGARDE

Marie-Christine MAURY et Gilles ROUSSY du Club photo de la MJC

Claude BART et José GONZALVEZ du journal LE PAYS

www.bienetreetsante-qigong25.com