

Lettre d'Information  
Qigong Centre – Shanghai · Paris

Octobre  
2015

气功中心  
上海·巴黎



Contacts

@Shanghai .....  
✉ [jb.duret@gmail.com](mailto:jb.duret@gmail.com)  
✉ [annesophie.hueber@yahoo.fr](mailto:annesophie.hueber@yahoo.fr)

@France .....  
✉ [claire.zmiro@gmail.com](mailto:claire.zmiro@gmail.com)

# Cours Hebdomadaires

à l'institut de recherche de qigong · ouvert à tous les niveaux

上海  
S H A N G H A I

8

**Baduajin** 八段锦 · huit pièces de brocart, permet de renforcer les muscles et les tendons en utilisant l'énergie interne

6

**Liuzijue** 六字诀 · les six sons, pour harmoniser la circulation de l'énergie dans les méridiens et d'apaiser les émotions

易

**Yijinjing** 易筋经 · transformation muscles-tendons, technique traditionnelle de mouvements permettant de renforcer les muscles et les tendons et de cultiver le qi

春

**Huichungong** 回春功 · retour au printemps, méthode d'entretien de la santé pour harmoniser le système hormonal

8

春易

6

8

春易

Date	Cours	Enseignant	Salle	Langue	
<b>Lundi</b>	matin 9h30 à 11h	Huit Pièces de Brocart	Jean-Baptiste Duret	102	FR/EN
<b>Mercredi</b> (par six cours) *	après-midi 13h30 à 15h30	Huichungong / Yijinjing	Dr Shen Xiaodong	310	CN
<b>Jeudi</b>	matin 9h30 à 11h	Six Sons	Jean-Baptiste Duret	102	FR/EN
<b>Vendredi</b>	(Complet)	Huit Pièces de Brocart	Dr Sun Lei		CN
<b>Les week-end</b>					
<b>Dimanche</b>	matin 9h30 à 11h	Huichungong / Yijinjing	Dr Shen Xiaodong	310	CN

(\* Le prochain cycle de six cours débute le mercredi 14 octobre avec le Huichungong spécialisé pour les personnes ayant le diabète.)

Tarif des cours (FR/EN) : 150 RMB

Tarif des cours (CN) : 100 RMB

Payable par série de 5 ou 10 cours. Premier cours offert.

Pour plus d'information sur les cours de la semaine, contactez [jb.duret@gmail.com](mailto:jb.duret@gmail.com)

OCTOBRE 2015



6

六  
字  
诀

De retour en Chine pour deux semaines, Claire 柯灵 Zmiro organise deux stages à l'Institut de Recherche de Qigong de Shanghai.

**Gu Yin Liu Zi Jue – Six Sons**

📅 lundi 19 octobre au jeudi 22 octobre - 9h à 12h

Claire animera un stage de Gu Yin Liu Zi Jue (une forme ancienne du Qigong des six sons) à l'Institut de Recherche de Qigong de Shanghai.

Tarif : 1200 RMB

8

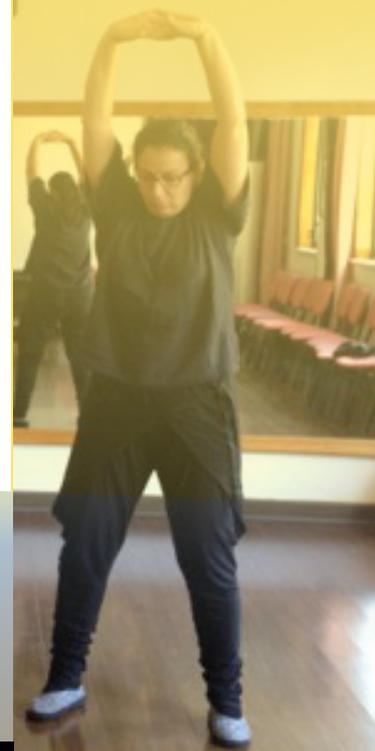
八  
段  
锦

**Ba Duan Jin – Huit Pièces de Brocart**

📅 mardi 27 octobre et mercredi 28 octobre sur 2 jours : 9h à 15h30 (pause déj. 12h à 13h30)

Claire animera un stage de Baduanjin à l'institut de recherches de Qi Gong de Shanghai.

Tarif : 1000 RMB



# Voyage à Qiyunshan

à hauteur des nuages

齊  
雲  
山

Q  
I  
Y  
U  
N  
S  
H  
A  
N

Sous le parrainage de  
l'Association des Amis de Qi  
Yun Shan et de Bernard Besret,  
fondateur en 2010 d'un centre de  
culture traditionnelle chinoise.

Bernard est l'auteur du livre « À  
la hauteur des nuages, chroniques de  
ma montagne taoïste »

**1** Vendredi 23 Oct. au Lundi 26 Oct. 2015 (4 jours, 3 nuits)

Départ vendredi 7h, retour lundi 19h

**Qi Yun Shan (齐云山)**, un village taoïste dans la province de l'Anhui, nous offre son charme authentique au sommet de la montagne ! Proche de Huangshan, dans les Montagnes Jaunes, il compte 27 familles, soit une soixantaine d'habitants.

Pratiquer dans un site des Montagnes Jaunes nous permet de bénéficier de l'énergie d'un haut lieu taoïste d'une beauté exceptionnelle.

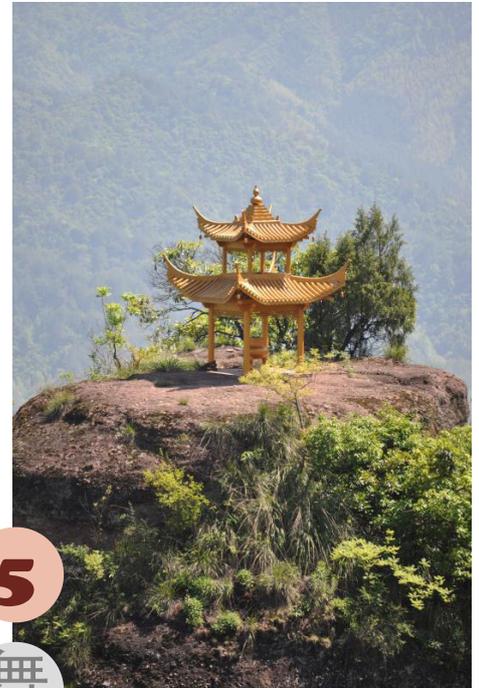
## Au programme

- Pratique du Qigong avec un professeur certifié de l'Association de Qigong de Huangshan : les 5 animaux (五禽戏 Wu Qin Xi), le Dawu (大舞) ou encore le Tai Ji (太极).
- Découverte et initiation à la calligraphie avec Zhu Ping (ancien professeur d'histoire de Chine),
- Découverte du village de Qi Yun Shan,
- Dégustation de thé de la région.

## Hébergement

Logement chez l'habitant, par chambre de deux (3 nuits, 4 jours). Il y a une douche dans la chambre ainsi que des toilettes. Prévoir vos serviettes de toilette, même si elles sont parfois fournies. Les draps sont propres, les lits seront faits à votre arrivée.

**Tarif : 4277 RMB**  
(Tarif élève institut et  
membre CFS : 3888 RMB)



5  
舞



Pour s'inscrire et recevoir le programme détaillé, merci de communiquer votre nom, numéro de membre CFS et numéro de passeport à [claire.zmiro@gmail.com](mailto:claire.zmiro@gmail.com)

# Week-end au temple

à quelques heures de Shanghai

📅 28 au 29 novembre 2015

Jean-Baptiste organise un week-end au temple Bouddhiste de JiaShan (à 1h30 de Shanghai) du 28 au 29 novembre 2015. Départ le vendredi soir, retour le dimanche soir.

Le stage est ouvert à tous niveaux, les débutants sont les bienvenus.

## Au programme

- 🕒 Apprentissage et pratique du LiuZiJue (Six Sons),
- 🕒 méditation, échanges, promenades dans les environs du temple.
- 🕒 Vivre au rythme de la vie des moines et du temple.

## Hébergement

Logement au temple, par chambre de deux ou trois (2 nuits, 2 jours). Il y a une douche dans la chambre ainsi que des toilettes. Prévoir vos serviettes de toilette. Les draps sont propres, les lits seront faits à votre arrivée.

**Tarif : 999 RMB**  
(Tarif élève institut et membre CFS : 899 RMB)

*Inclus le transport, la nuitée et les repas au temple, les cours de Qigong et méditations.*



6

J  
I  
A  
  
S  
H  
A  
N  
  
T  
E  
M  
P  
L  
E

嘉善寺廟

5

**Wuqinxi 五禽戏** · les cinq animaux, un qigong de santé pour travailler la circulation du qi dans les méridiens et les cinq organes

舞

**Dawu 大舞** · la grande danse, un qigong de santé pour travailler la souplesse du corps et en particulier celle de la colonne vertébrale, des épaules et de la cage thoracique

6

**Liuzijue 六字诀** · les six sons, pour harmoniser la circulation de l'énergie dans les méridiens et apaiser les émotions

Pour s'inscrire et recevoir le programme détaillé, merci de le signaler par mail à [jb.duret@gmail.com](mailto:jb.duret@gmail.com)

# Stages

à Paris ou en France

Rejoignez nous lors d'un week-end à la campagne à 1h30 au sud de Paris pour un stage de qi gong.

6

## Gu Yin Liu Zi Jue - Six Sons

📅 week-end des 14 et 15 novembre - 10h à 16h

六  
字  
诀

Claire anime en France un stage de Gu Yin Liu Zi Jue (une forme ancienne du Qigong des six sons) à la Méri près de Nogent-le-Rotrou\*

Tarif : 140 EUR

6

## Gu Yin Liu Zi Jue - Six Sons

📅 week-end des 12 et 13 décembre - 10h à 16h

六  
字  
诀

Claire anime en France un stage de Gu Yin Liu Zi Jue (une forme ancienne du Qigong des six sons) à la Méri près de Nogent-le-Rotrou\*

Tarif : 140 EUR

Hébergement gratuit aux premiers inscrits, dans la limite des places disponibles.

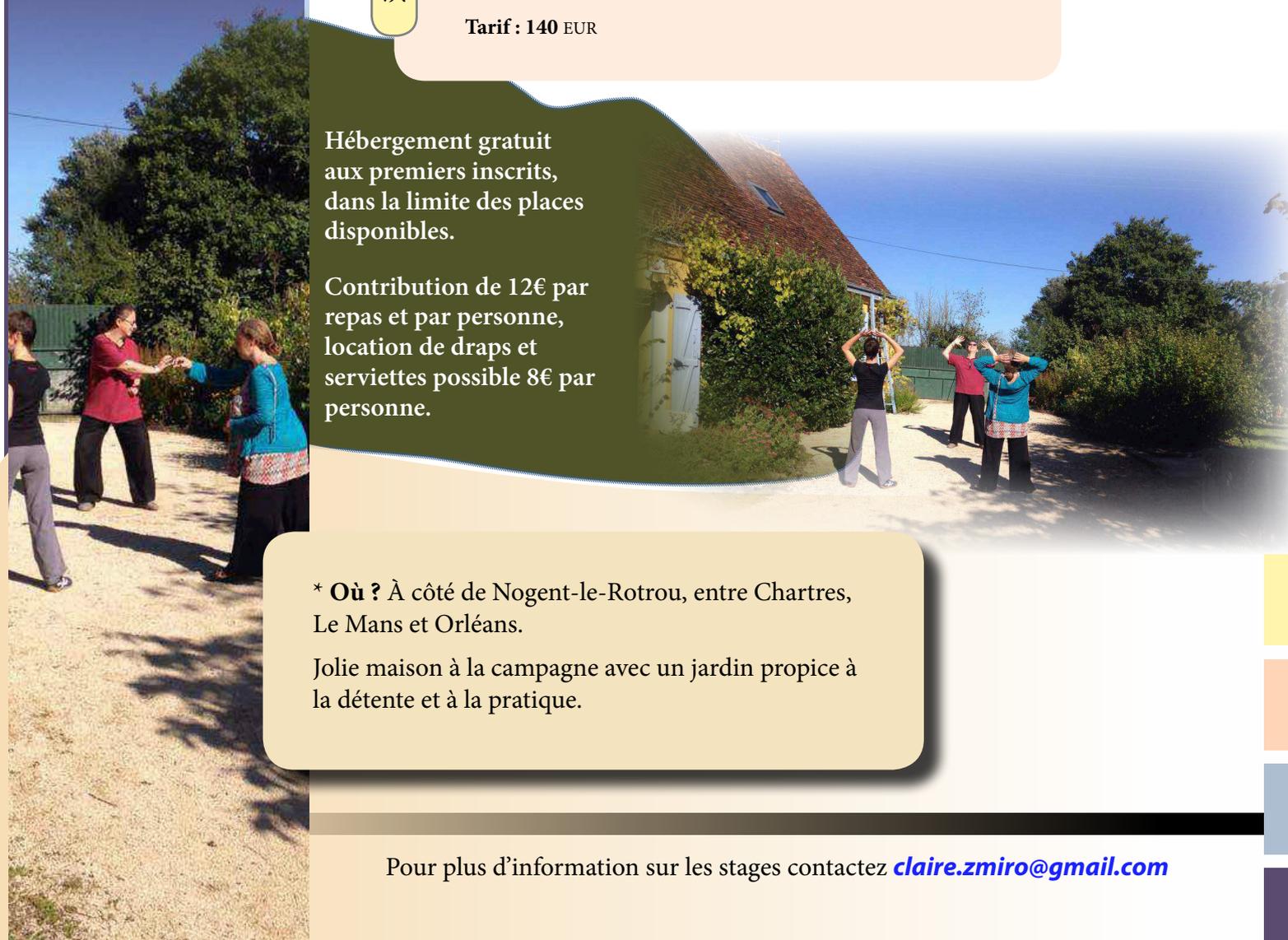
Contribution de 12€ par repas et par personne, location de draps et serviettes possible 8€ par personne.

\* Où ? À côté de Nogent-le-Rotrou, entre Chartres, Le Mans et Orléans.

Jolie maison à la campagne avec un jardin propice à la détente et à la pratique.

Pour plus d'information sur les stages contactez [claire.zmiro@gmail.com](mailto:claire.zmiro@gmail.com)

法  
国  
FRANCE



## L'équipe



**Claire 柯灵 Zmiro**, française, a vécu en Chine pendant 5 ans, passionnée de qigong, elle a enseigné Baduanjin et Six sons à l'institut de recherches de Qigong de Shanghai. Elle donne actuellement des cours de Qigong en France et organise des stages et des voyages dans les montagnes Taoïstes en Chine.



**Jean-Baptiste 吉贝 Duret** vit en Chine depuis 3 ans. Il est l'assistant du Dr Sun Lei de l'Institut de Qigong de Shanghai, où il enseigne le Baduanjin et les Six Sons.



**Anne-Sophie Hueber** vit en Chine depuis 2 ans. Artiste exposée à Shanghai, auteur, elle pratique régulièrement le Qigong à l'Institut. Elle est le contact entre l'Institut et le CFS.

## Adresse

*Institut de Recherche  
de Qi Gong de Shanghai  
650 Wanping nan lu*

*上海市气功研究所  
宛平南路650号*

*Métro Ligne 4 : **Shanghai Stadium**  
Métro Ligne 4/7 : **Dong An***

## Se tenir informé

<http://shqigong.focusphere.net/>  
<http://qigongshanghai.canalblog.com/>  
<http://qigongparis.canalblog.com/>

*Et bientôt un nouveau site :*

<http://qigongcentre.org>