DU 2/05/2024 AU 5/05/2024

Stage de Qi Gong de l'Oie Sauvage 2024

Animé par ***Linda Weems Hu*** et ***Micheline Bogey***

Cette année, nous allons concentrer notre étude du Qi Gong de l'Oie Sauvage autour de deux enchaînements :

- Le « bagua de Kunlun » (n°3)
- L'« Ouverture du cœur et Qi Gong des arômes » (n°9).

Les deux utilisent les pas de bagua plus que d'autres enchaînements.

Les pas de bagua sont importants parce qu'il s'agit de mouvements circulaires. Les cercles sont omniprésents dans l'univers et sont créés à partir d'un mouvement de rotation. La rotation crée de l'énergie et cet élan circulaire est utilisé dans l'exécution des pas de bagua. Pour que cette pratique reste fluide et dynamique, nous mettrons l'accent sur la dextérité et l'équilibre.

Le Qi Gong de l'« Ouverture du cœur et Qi Gong des arômes » utilise également notre sens olfactif.

L'inhalation d'un parfum au plus profond de la poitrine favorise la relaxation qui est la condition première d'une pratique réussie du Qi Gong.

LIEU DU STAGE ET HÉBERGEMENT

Institut Vajrayogini

Les Clauzades - 81500 Marzens

https://www.institutvajrayogini.fr

Le lien pour réserver l'hébergement vous sera communiqué ***après réception de votre inscription au stage.***

Votre contact mail :
claudepalacincp@gmail.com
ou par tél : 06 95 48 04 18

HORAIRES DE PRATIQUES

Du jeudi 9h30 au dimanche 16h

Matin : de 9h à 13h
13h - 15h : déjeuner et repos
Après-midi : de 15h à 17h30

Pour en savoir plus sur le Dayan Qi Gong :
www.drhuqigong.com
http://oiesauvageqigong.e-monsite.com

Bulletin d'inscription

Arrivée la veille au soir souhaitée.

Merci de remplir en lettres capitales

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal / ville : .....

Tél. : .....

Mail : .....

Participation : ☐ **2 jours** (200 €) ☐ **3 jours** (300 €) ☐ **4 jours** (400 €)

Si vous avez besoin d'une facture merci de nous donner le nom du destinataire ci-dessous dès votre inscription pour que nous puissions la préparer.

.....

MONTANT DU STAGE : 400€

Pour la réservation, vous pouvez envoyer votre bulletin d'inscription avec la totalité du règlement ou bien un chèque d'arrhes de 200€ libellé à l'ordre de « **Qi Gong Occitanie** » à l'adresse suivante :

Claude Palacin - 2 route de l'Empéry - 48100 Marvejols

Aucun remboursement ne sera effectué au-delà du 2 avril 2024 en cas d'annulation de votre part, sauf en cas de restriction sanitaire ou d'annulation de la part des enseignantes.

Dayan qi Gong

Il existe de nombreuses formes de Qi Gong, dont le Qi Gong de l'Oie Sauvage qui est une des plus pratiquées en Chine de nos jours et qui sera enseignée dans ce stage.

Le Dayan Qi Gong est né dans un monastère des Monts Kun Lun au nord du Tibet. Sa création est attribuée au moine Dao Han, dans les années 350 ap. J C sous la dynastie des Jin.
Mais sa transmission est restée exclusivement secrète pendant très longtemps.
Ce n'est qu'en 1978, après la mort de Mao que Mme Yan Mei Jun, initiée par son grand père dès l'âge de 13 ans, et 27ème dépositaire de la lignée, décida de présenter au monde l'enseignement de ces techniques pour éviter qu'elles finissent par disparaître.
Elle les a transmises à son fils ainé, Chen Chuan Gan (qui lui même les a récemment transmises à son fils), ainsi qu'au Dr BingKun Hu qui à sa demande, a propagé cet enseignement aux Etats-Unis et en Europe jusqu'à son décès en juin 2021.

Devenue une sommité en Chine, Maitre Yan Mei Jun a consacré toute la fin de sa vie aux soins par le Qi Gong de l'Oie Sauvage et à son enseignement avant de s'éteindre à l'âge de 106 ans en 2002.

Le Qi Gong de l'Oie Sauvage s'inspire des faits et gestes de cet animal sacré

« Le Qi Gong s'inspire de mouvements gracieux qui suggèrent l'image d'une oie sauvage innocente et sans crainte , qui se réveille, s'étire, court et vole autour de la prairie et de la rivière, boit, se nourrit, fait son nid et s'endort. » (dr Bingkun Hu)

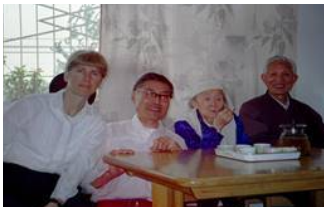
En Chine elle est le symbole du principe Yang qui illumine la nature. Au grès de leur migrations, influencées par la position du soleil et les variations de températures, les oies sauvages nous sensibilisent à l'alternance perpétuelle des saisons.

Ce Qi Gong comporte 2 méthodes principales (composées chacune de 64 mouvements) et 15 méthodes complémentaires.

Le Dr Bingkun Hu a contribué à l'enseignement et au développement de ce Qi Gong en adaptant certains concepts et approches pédagogiques pour les rendre plus accessibles au mode de pensée occidental tout en restant profondément ancré dans la culture chinoise ancestrale.

LES ENSEIGNANTES

Linda Weems Hu



Linda était l'épouse du Dr Bingkun Hu. C'est au cours de leurs voyages en Chine qu'elle a fait l'apprentissage de L'Oie Sauvage, et, qu'en 1999, elle est devenue disciple de Maître Yang Mei Jun et à son décès de son fils Maitre Chen. Tout au long des années, elle a secondé Dr Hu dans ses enseignements en montrant les formes et les différents aspects de l'Oie Sauvage. Linda est entièrement dévouée à la tradition de l'Oie Sauvage et souhaite à son tour continuer à la transmettre.

Micheline Bogey

Micheline s'est formée à la pratique de l'Oie Sauvage auprès de 2 des disciples de Yan Mei Jun. Tout d'abord, pendant 10 ans avec Dr Paul Li, puis pendant 14 ans avec Dr Hu. Elle a aussi étudié le Tai Chi Quan avec Maître Fong Ha pendant 20 ans.
Cela fait 40 ans qu'elle explore les aspects martiaux et thérapeutiques de ces 2 disciplines. Elle enseigne le Qi Gong, le Qi Gong de l'Oie Sauvage et le Tai Chi Quan à Berkeley CA, depuis 35 ans. Son travail est centré sur l'éveil spirituel, la guérison des émotions et l'équilibre physique.