

## Intervenant :

**Maître Liu He** : Co-fondatrice avec le Dr Liu Dong de l'école Ling Gui à Paris, elle en ouvre une branche aux USA, « Ling Gui international Healing Qigong School ». Elle organise des stages de Qi Gong à Seattle, Washington, Portland. Elle enseigne la médecine orientale à la faculté de l'Orégon. Elle donne également des stages de Qi Gong et de méditation en France et en Italie.

Héritière d'une grande tradition familiale de Qi Gong Thérapeutique, Liu He approfondit en permanence ses recherches et adapte sa pratique aux nécessités actuelles et aux nouvelles pathologies.

## Présentation de la formation :

Ce cycle de formation est l'opportunité unique de vous former à un Qi Gong centré sur la santé de la femme, et permet à tous, hommes également, d'en découvrir la spécificité. Les différentes étapes de la vie féminine sont ponctuées de transformations importantes du corps et de l'esprit nécessitant un travail énergétique particulier afin d'en maintenir l'harmonie.

Les exercices ciblés de Qi Gong, les conseils diététiques et de phytothérapie proposés dans cette formation sont d'excellents outils pour se régénérer, resynchroniser le corps au moment des différentes évolutions qui interviennent dans la vie de la femme et de l'homme.

## Montant global de la formation :

1.600 euros + 20 euros d'adhésion annuelle (2019, 2020 et 2021)

Montant encaissé en 5 échéances :

Inscription de 400 euros  
puis 4 échéances de 300 euros

## Module seul :

350 euros + 20 euros d'adhésion

## Perfectionnement seul :

450 euros + 20 euros d'adhésion

Planning de la formation

Module 1 :	16/ 17/ 18	Mars	2019
Module 2 :	16/ 17/ 18	Novembre	2019
Module 3 :	21/ 22/ 23	Mars	2020
Module 4 :	28/ 29/ 30	Novembre	2020

Perfectionnement : 19/ 20/ 21/22 Mars 2021

### Lieu des modules

« Lodge In » 2 rue Théroigne de Méricourt  
750013 Paris

Métro ou Tramway : Station Porte d'Ivry

Hébergement : mice@cph-global.fr

### Horaires des modules

Samedi : 14h00 -19h00

Dimanche : 9h30 - 12h30 et 14h30 - 18h30

Lundi : 9h30 – 12h30 et 14h00 – 16h00

### Horaires du Perfectionnement

Le premier jour: 14h00 – 19h00

Le dernier jour: 9h30 – 12h30 14h00 - 16h00

Les autres jours: 9h30 – 12 h 30 14h30 – 18h30

# Ecole LING GUI

## PROGRAMME 2019- 2021



Perfectionnement en  
Qi Gong et méditation

« La Santé de la  
Femme »

4 modules et un stage  
de perfectionnement

## Programme :

### PREMIERE ANNEE :

**Premier Module:** 16 au 18 mars 2019 :  
« Le pilier céleste »

**Deuxième Module:** 16 au 18 novembre 2019 :  
« L'Alchimie Interne »

### DEUXIÈME ANNÉE :

**Troisième Module:** 21 au 23 mars 2020  
« La méditation des quatre saisons »

**Quatrième Module:** 28 au 30 novembre 2020  
« Les huit vaisseaux extraordinaires »

### PERFECTIONNEMENT :

Stage du 19 au 22 mars 2021  
« Approfondissement des méthodes »  
et  
« Les 6 étapes pour projeter le Qi »

## « Le Pilier Céleste » :

Le Qi Gong du Pilier Céleste permet de stimuler et de renforcer notre « Zheng Qi » c'est-à-dire notre potentiel de vitalité.

La composante Yang de l'énergie « le Yang Qi » nous donne vigueur et dynamisme. La forme corporelle, les organes, tout ce qui a un rapport avec la matière est sous la responsabilité de la composante Yin de l'énergie, le « Yin Qi ». Ces 2 énergies, quand il y a la vie, sont indissociables et c'est le Yang Qi qui anime la forme, le Yin Qi. Actuellement, notre rythme de vie consomme et épuise peu à peu notre Yang Qi. L'amenuisement de nos forces les plus vives nous expose à toutes les maladies et son épuisement à la mort.

Ce Qi Gong agit sur deux méridiens fondamentaux : Shao Yang et Tai Yang.

Le travail sur Shao Yang ralentit le vieillissement, efface la fatigue chronique, soutient l'activité du Foie et de la Vésicule Biliaire, harmonise les fonctions gynécologiques chez la femme et renforce de la virilité chez l'homme. Il a également un effet régulateur sur les émotions et modérateur sur les symptômes de la maladie de Parkinson.

Le travail sur Tai Yang prévient l'ostéoporose, active la circulation du Qi et du Sang, renforce le système immunitaire et aide à la résorption les œdèmes. Il a une action préventive sur les tumeurs. Il donne également plus de clarté à l'esprit et est une aide intéressante dans le traitement de la maladie d'Alzheimer.

## « L'alchimie interne » :

L'alchimie interne (Nü Dan pour les femmes, Nan Dan pour les hommes) est un art taoïste permettant de recueillir, accumuler et diffuser les énergies du corps humain. Elle transforme notre corps en un laboratoire où sont cultivés les Trois Trésors : Jing, Qi et Shen dans le but d'améliorer notre santé physique, mentale et émotionnelle. C'est elle qui nous permet la fusion avec le Tao.

La méthode prévoit une partie commune aux hommes et aux femmes, puis une différente pour chacun.

L'alchimie interne permet aux jeunes de stocker leur énergie quand elle est encore abondante. Pour les personnes plus âgées, elle permet de reconstruire le potentiel énergétique consommé par la vie quotidienne, voir même de rajeunir.

Cette pratique permet de se relier à sa vraie nature et de vivre une vie pleine et harmonieuse.

La théorie, proposée par Liu He, passera en revue les différentes phases de la vie, en donnant pour chacune d'elle des conseils de diététique et d'hygiène de vie.

Cette pratique procure une expansion du Dai Mai (Méridien Ceinture) qui a les effets suivants sur notre corps :

- Réduction de l'effet nocif des radiations magnétiques et autres.
- Perte de poids et disparition des stases au niveau de la Rate.
- Renforcement des défenses immunitaires et neutralisation des Qi pathogènes.
- Réduction des douleurs lombaires, abdominales et des hanches.
- Amélioration des troubles gynécologiques.

## La méditation des Quatre Saisons:

La Méditation des Quatre Saisons permet de synchroniser notre corps aux changements climatiques de chaque saison. Dans la nature, la marque du printemps est le renouveau et la croissance. Comme l'affirme un dicton chinois : « c'est de celle du printemps que dépend l'énergie de l'année entière ».

La Méditation des Quatre Saisons symbolise tous les renouveaux. Après la fatigue et l'engourdissement de l'hiver, elle opère en nous la transition vers le printemps en rafraichissant notre corps et notre esprit. Elle génère un Yang Qi pur qui favorise la circulation du sang.

La pratique de cette Méditation à la sortie de l'hiver met notre corps en résonance avec le souffle du printemps, et par la même, nous met en harmonie avec tous les souffles de l'année.

### « Les huit vaisseaux extraordinaires » :

Les Huit Vaisseaux Extraordinaires forment un système particulier et originel de méridiens. Déjà présents dans le fœtus, ils sont différents des néridiens principaux car ils ont la particularité de rééquilibrer en profondeur les énergies du corps. Ils harmonisent le Yin et le Yang, le haut et le bas, la gauche et la droite, l'intérieur et l'extérieur.

Les Huit Vaisseaux Extraordinaires se développent dès la conception et gouvernent la bonne croissance du fœtus. A partir de la fécondation, ils créent un champ magnétique protecteur dans lequel se développe l'embryon. C'est pour cela qu'ils sont aussi appelés les Huit Canaux Prénataux, dépositaires de nos informations génétiques primordiales.

Quand les premiers Méridiens Principaux commencent à prendre forme, les Huit Vaisseaux Extraordinaires font le relai entre le Qi Prénatal et le Qi Postnatal.

Le système des 12 méridiens Principaux se développe au cours des différentes phases de croissance et devient progressivement dominant. Cependant les 8 vaisseaux extraordinaires restent bien présents comme un rappel à la symétrie, à nos tendances innées et à cette période particulière de notre vie in utero.

Les Huit Vaisseaux Extraordinaires ont également la fonction d'absorber et de stocker le Qi et le Sang en excès en provenance des 12 Méridiens Principaux.

Nous apprendrons l'automassage des points de commande des Huit Vaisseaux Extraordinaires.

Cette méthode constitue un travail de fond sur la source de tous les méridiens. Elle permet de résoudre certains problèmes génétiques ; aussi est-elle recommandée pour les femmes enceintes. En outre, la pratique de cette méthode aide l'organisme aux moments clé des changements cycliques (tous les 7 ans pour les femmes et tous les 8 ans pour les hommes). De cette façon, on peut réajuster les rythmes fondamentaux de notre horloge biologique.

### «Perfectionnement »:

Ce stage de quatre jours est dédié à une révision approfondie des quatre modules, à une vérification des acquis et à la remise aux participants, ayant suivi tous les modules de la Formation, du diplôme de l'Ecole Ling Gui.

Au cours de cette session la méthode les « six étapes pour projeter le Qi » sera enseignée.

### «Six étapes pour projeter le Qi »:

Cette pratique peut vous aider à libérer rapidement votre énergie négative, à recharger votre énergie positive et à développer le Qi pour aider les autres. Beaucoup d'étudiants de Maître Liu He qui sont des thérapeutes utilisent Six étapes pour projeter le Qi (la méthode de l'aiguille invisible) lorsqu'ils travaillent avec des patients.

Projeter le Qi est l'un des aspects les plus profonds de la médecine chinoise classique. Avec la thérapie de Qi en projection, le praticien manipule le Qi du patient afin de lui apporter une santé et un bien-être renouvelés. Les zones du corps qui ont un Qi insuffisant peuvent être stimulées, ce qui permet de favoriser les processus naturels de guérison du corps. La thérapie d'émission de Qi a été utilisée pendant des millénaires en Asie pour traiter une grande variété de maladies.

Pour recevoir le règlement intérieur de l'école contactez :

## Association Ling Gui

25, rue de Fleurus - 75006 Paris

Tél. : 01 45 49 95 75

E-mail : [contact@linggui.fr](mailto:contact@linggui.fr)

Site : <http://linggui.fr>

### Bulletin d'inscription

Je souhaite m'inscrire à la **formation** de Qi Gong « **La santé de la femme** » et je demande à adhérer à l'association Ling Gui

Nom : .....

Prénoms:.....

Adresse:.....

.....

Date de naissance :.....

Tél : .....

Tél : .....

Profession : .....

e-mail : .....

Ci-joints :

- Un chèque de 400 euros d'arrhes et un chèque de 20 euros d'adhésion à l'ordre de Ling Gui
- 1 photo d'identité

Faire précéder la signature de la mention « Lu et approuvé ».

Date :

Signature

### Bulletin d'inscription

Je souhaite m'inscrire au **module n°**

**intitulé**.....

Je verse la cotisation à l'association Ling Gui : **20 euros pour l'année 20...** Ce versement est indispensable pour toute participation aux activités de Ling Gui et est à régler de façon indépendante (chèque séparé)

Nom .....

Prénoms:.....

Adresse:.....

.....

Date de naissance.....

Tél : .....

Tél : .....

Profession .....

e-mail : .....

Ci-joints:

- Un chèque de 350 euros d'arrhes et un chèque de 20 euros d'adhésion à l'ordre de Ling Gui

Date:

Signature

### Bulletin d'inscription

Je souhaite m'inscrire au module de

**Perfectionnement de Qi Gong**

Je verse la cotisation à l'association Ling Gui : **20 euros pour l'année 2021** Ce versement est indispensable pour toute participation aux activités de Ling Gui et est à régler de façon indépendante (chèque séparé)

Nom .....

Prénoms:.....

Adresse:.....

.....

Date de naissance.....

Tél : .....

Tél : .....

Profession .....

e-mail : .....

Ci-joints:

- Un chèque de 450 euros d'arrhes et un chèque de 20 euros d'adhésion à l'ordre de Ling Gui

Date :

Signature :