

Vous êtes intéressé par
le qi gong sibérien,
vous souhaitez être informé
des activités proposées par

LA FEDERATION
INTERNATIONALE
DES ARTS
ENERGETIQUES
SIBERIENS,

consultez notre site,
www.fiaes-qigong.org

ou devenez membre de la FIAES
en remplissant
le bulletin d'adhésion ci-contre,
accompagné d'un chèque de 30 €
libellé au nom de la FIAES.
et en l'adressant à

FIAES
7 villa Auguste Blanqui
75013 Paris

Le qi gong sibérien

Sur la terre de Sibérie, carrefour de peuples et de cultures,
une tradition énergétique singulière ou *tsigra*
(*igra*, signifie jeu en russe; *jeu avec l'énergie*) s'est constituée
au fil du temps, héritière et novatrice à la fois:
la rencontre et la transformation de différentes pratiques
physiques et énergétiques (russes, chinoises, tibétaines,
ayurvédiques) ont donné naissance au qi gong
et arts énergétiques sibériens.

Combinaison de mouvements physiques très variés
et inhabituels pour notre corps, la tradition sibérienne
met l'accent sur le lien constant entre travail physique
et énergétique, clef de notre santé. Elle favorise le travail
des muscles et des organes ainsi que la souplesse
des articulations et des membranes, facilitant ainsi la fluidité
de la circulation des liquides et de l'énergie dans le corps.

Avec la décontraction, les énergies passives,
sources de maladies, peuvent s'éliminer et les barrages
énergétiques se dissoudre progressivement.
La spécificité de ce travail énergétique accroît la sensibilité
aux processus énergétiques par leur observation
et analyse précises, et permet d'apprendre
à maîtriser l'énergie et à en "jouer".

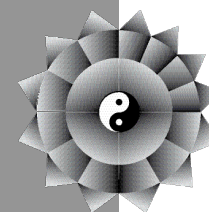
La méditation, autre partie constitutive
du qi gong sibérien, utilise la spécificité de l'action
des vibrations acoustiques sur le corps, préalablement
préparé physiquement et énergétiquement. Elle favorise
le nettoyage des organes et membranes du corps,
ainsi que des cellules. Les vibrations acoustiques
enrichissent les possibilités de travail avec les corps
énergétiques intérieur et extérieur (corps éthérique
et astral des traditions indiennes et tibétaines).

Le qi gong sibérien vise en premier lieu la santé
et l'harmonisation du corps et de l'esprit, mais
il conduit aussi à un élargissement de notre perception,
et au réveil de la nature unique de chacun.

FEDERATION INTERNATIONALE
DES ARTS ENERGETIQUES
SIBERIENS

Quand,
Où
pratiquer

PARIS
REGION PARISIENNE
PROVINCE



SAISON 2009-2010

LUNDI**9h - 10h30**

Centre d'animation
Grange aux Belles
6 rue Boy Zelenski
75010 Paris
Nathalie Le Guay

17h30 - 19h

Centre Arkanciel
17 avenue de Paris
94300 Vincennes
Raï Zvinys

19h - 20h30

ASIEM
Salle 119-120, 1^{er} étage
6, rue Albert de Lapparent
75007 Paris
Jean-Philippe Schrobiltgen

MARDI**10h - 11h30**

Centre Saint Roch
Salle Claudel,
Esc A, 5^{ème} étage
35 rue Saint Roch
75001 Paris
Jean-Philippe Schrobiltgen

14h15 - 15h50

Centre socioculturel
de Porchefontaine
86 rue Yves le Coz
78000 Versailles
Bernard Delvaux

18h15 - 19h40

Centre Saint Roch
Salle Pagnol
35 rue Saint Roch
75001 Paris
Serge Alexan

19h - 20h30

Centre d'animation
Grange aux Belles
6 rue Boy Zelenski
75010 Paris
Nathalie Le Guay

19h - 20h30

Salle municipale polyvalente
17800 Avy
Victor et Marina Zalojnov

MERCREDI**7h30 - 8h30**

Square Marc Sangnier
92160 Anthony
Vitaliy Schevchuk

11h30 - 12h30

Centre d'animation
Vercingétorix
181-183 rue Vercingétorix
75014 Paris
Bernard Delvaux

15h - 16h45

Maison des associations
Centre commercial
Les Haies Saint Rémy
91210 Draveil
Serge Alexan

JEUDI**8h30 - 9h30**

Enchaînements
Parc Monceau 75008 Paris
Nathalie Le Guay

10h - 11h

Centre Trimurti
chemin du Val de Périer
83310 Cogolin
Jacques Schima

JEUDI**10h - 12h**

Studio l'Envol
40 rue de la Folie Régnault
750011 Paris
Jean-Philippe Schrobiltgen

13h - 14h15

Centre d'animation Rébeval
36 rue Rébeval
75019 Paris
Nathalie Le Guay

18h15 - 19h40

Salle Pagnol
35 rue Saint Roch
75001 Paris
Serge Alexan

18h30 - 20h

Centre d'animation
Vercingétorix
181-183 rue Vercingétorix
75014 Paris
Bernard Delvaux

19h - 20h30

Association "l'arbre aux oiseaux"
60 rue Saint Sabin
75011 Paris
Jean-Philippe Schrobiltgen

19h - 20h30

Salle municipale polyvalente
17800 Avy
Victor et Marina Zalojnov

VENDREDI**9h30 - 11h**

Studio l'Envol
40 rue de la Folie Régnault
75011 Paris
Jean-Philippe Schrobiltgen

12h30 - 13h30

Avenue d'Iéna
75016 Paris
Nathalie Le Guay

RENSEIGNEMENTS

Serge Alexan
06 24 78 28 48

Bernard Delvaux
01 46 55 83 90

Julia Griffin
06 75 02 91 23

Nathalie Le Guay
06 28 06 22 06

Jérôme Thiault
06 64 84 09 38

Vitaliy Schevchuk
06 61 74 58 26

Jacques Schima
06 09 57 87 93

Jean-Philippe Schrobiltgen
06 80 73 71 74

Raï Zvinys
06 03 03 67 40

www.fiaes-qigong.org

FEDERATION INTERNATIONALE DES ARTS ENERGETIQUES SIBERIENS

BULLETIN D'ADHESION

NOM

PRENOM

ADRESSE

TELEPHONE

COURRIEL

DATE

PROFESSION

SIGNATURE