

Le qi gong sibérien

Sur la terre de Sibérie, carrefour de peuples et de cultures, une tradition énergétique singulière ou tsigra (*jeu avec l'énergie; igra* signifiant jeu en russe) 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.

Vous êtes intéressé par
le qi gong sibérien,

renseignements
et inscriptions
concernant les stages,
les ateliers et les cours,

info@fiaes-qigong.org

06 78 01 36 44

FÉDÉRATION
INTERNATIONALE
DES ARTS
ÉNERGÉTIQUES
SIBÉRIENS

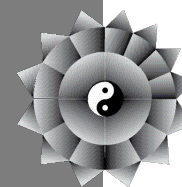
www.fiaes-qigong.org

7 villa Auguste Blanqui
75013 Paris

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DES ARTS ÉNERGÉTIQUES SIBÉRIENS

Qi gong sibérien

Découvrez
le qi gong sibérien
en participant
aux ateliers,
stages et cours
proposés par
la fédération des
arts énergétiques
sibériens



SAISON 2009-2010

Ateliers

Les organes yin

Etude de leur fonctionnement, approfondissement des liens entretenus entre eux et les éléments, les saisons, les couleurs.
un dimanche par mois, de 9h30 à 12h30, à Paris

Peinture à l'encre de Chine et travail énergétique

un samedi par mois, de 10h à 13h, à Paris.

Runes et qi gong

un samedi par mois, de 13h30 à 16h30, à Paris.

Eloquence et qi gong

un jeudi par mois, de 19h à 22h, à Paris.

Qi gong et chamanisme

un mardi par mois, de 18h30 à 22h30, à Paris.

Théâtre et qi gong

jour et heure à préciser

Enchaînements

issus des livres, séminaires de Victor et Marina Zalojnov.
le samedi, de 10h à 12h30, à Paris.

Initiation au qi gong sibérien

un dimanche par mois, de 10h à 13h, à Enghien.

Journées

Le qi gong sibérien

un cycle de découverte proposé un samedi par mois, à Paris.

Week-end

Santé et bien-être avec le qi gong sibérien

17 et 18 octobre 2009,
9 et 10 janvier, 1 et 2 mai 2010, à Moulins (Allier).

Améliorer nos techniques de santé

28 et 29 novembre 2009,
30 et 31 janvier, 22 et 23 mai 2010 à Enghien.

Stages

animés par
Victor et Marina Zalojnov

25 octobre au 30 octobre 2009

Les aspects énergétique et martial de l'enchaînement de Tai ji quan du Dragon blanc

20 au 25 février 2010

Les manipulations avec différentes sortes d'énergie de notre corps

26 juin au 2 juillet 2010

Le travail énergétique dans les quatre enchaînements du style Zhen Pai

Ces 3 stages se dérouleront en bord de mer.

19 et 20 décembre 2009 à Paris

Le rôle des cinq éléments dans l'adoucissement du rayon galactique

Chaque stage est ouvert à tous,
et constitue une entité en lui-même.

Cours

LUNDI

- 9h - 10h30 Centre d'animation Grange aux Belles
6 rue Boy Zelenski 75010 Paris
- 17h30 - 19h Centre Arkanciel
17 avenue de Paris 94300 Vincennes
- 19h - 20h30 Studio Danse Energie
71 rue Desnouettes 75015 Paris

MARDI

- 10h - 11h30 Centre d'animation Saint Michel
9 place Saint Michel 75006 Paris
- 14h15 - 15h55 Centre de Porchefontaines
86 rue Yves le Coz 78000 Versailles
- 18h15 - 19h40 Salle Pagnol 35 rue Saint Roch 75001 Paris
- 19h - 20h30 Centre d'animation Grange aux Belles
6 rue Boy Zelenski 75010 Paris
- 19h - 20h30 Salle municipale polyvalent 17800 Avy

MERCREDI

- 7h30 - 8h30 Square Marc Sangnier 92160 Antony
- 11h30 - 12h30 Centre d'animation Vercingétorix
183 rue Vercingétorix 75014 Paris
- 15h - 16h45 Maison des associations
Centre commercial les Halles Saint Rémy
91210 Draveil

JEUDI

- 8h30 - 9h30 Parc Monceau 75008 Paris
- 10h - 11h Centre Trimurti
Chemin du Val Périer 83310 Cogolin
- 10h - 12h Studio l'Envol
40 rue de la Folie Régnault 75011 Paris
- 13h - 14h15 Centre d'animation Rébeval
36 rue Rébeval 75019 Paris
- 18h15 - 19h40 Salle Pagnol 35 rue Saint Roch 75001 Paris
- 18h30 - 20h Centre d'animation Vercingétorix
183 rue Vercingétorix 75014 Paris
- 19h - 20h30 Association l'arbre aux oiseaux
60 rue Saint Sabin 75011 Paris
- 19h - 20h30 Salle municipale polyvalent 17800 Avy

VENREDI

- 9h30 - 11h Studio l'Envol
40 rue de la Folie Régnault 75011 Paris
- 12h30 - 13h30 Avenue d'Iéna 75008 Paris