



TAI JI QUAN

太极拳

ARCUEIL
CACHAN

1^{ERE} EN FRANCE
WU XING QUAN

五行拳

ARCUEIL

QI GONG

气功

ARCUEIL
CACHAN
PARIS 14^e

**QI GONG
DE LA
FEMME**

女性气功
ARCUEIL
CACHAN

CERTIFICATION
SPORT-SANTE

Association SHEN YI
3 place Henri Didon - 94110 Arcueil (adresse postale)
01 46 63 71 18 / 06 78 75 82 36
contact@shenyi-asso.com
www.shenyi-asso.com



**ARCUEIL
CACHAN
2021
2022**

www.shenyi-asso.com

**QI GONG
TAI JI QUAN
WU XING QUAN**

STYLE WUDANG



Maitre
SHUE Tien
Professeure
SHUE Ghislaine



QI GONG général

Issu de la culture traditionnelle chinoise, c'est un ensemble d'exercices corporels dynamiques ou statiques, d'exercices de respiration, de concentration, permettant à l'énergie vitale de circuler dans le corps.

- Entretenir et développer sa condition physique.
- Réguler et accroître sa capacité respiratoire.
- Sentir et faire circuler l'énergie.
- Augmenter la connaissance de soi.
- Renforcer le mental.

QI GONG DE LA FEMME

Une méthode pour accompagner les femmes dans les grandes périodes qui rythment leur vie.

- Dynamiser le corps en douceur,
- Equilibrer le système hormonal.
- Gérer les émotions.
- Développer les qualités féminines (douceur, subtilité et intériorité)

QI GONG ET TRAVAIL DE LA VOIX

Un Qi Gong adapté aux techniques de développement vocal en synergie avec la médecine chinoise traditionnelle.

- Maîtriser les techniques respiratoires énergétiques.
- Acquérir une qualité de voix naturelle.
- Retrouver un meilleur équilibre de vie.

QI GONG ET CHANT

Application du Qi Gong pour le travail de la voix.

- Travail approfondi pour la technique du chant: posture, respiration, souffle.
- Exercices pour interprétation du chant, libérer le son et relâcher les tensions corporelles.

TAI JI QUAN de style Yang

Art précieux de longévité, discipline chinoise ancestrale, ce Tai Ji Quan vise à :

- Harmoniser les mouvements du corps avec l'esprit.
- Etablir un équilibre physique et psychique grâce au centrage du corps.
- Renforcer notre conscience.
- Trouver l'énergie dans le mouvement.

WUDANG TAI YI WU XING QUAN forme d'origine

Art martial interne chinois, trésor de la montagne Wudang.

Maîtrise d'une gestuelle élaborée favorisant l'échange entre l'énergie interne et externe.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

Le maître de Qi Gong, utilise l'énergie développée en lui pour l'appliquer à la technique de massage corporel général et particulièrement sur tout le réseau des points d'acupuncture.

Ces massages visent à atténuer les maux du quotidien.

Sur rendez-vous, en cabinet au 01 46 63 71 18 / 06 78 75 82 36 avec Tien SHUE

CONSEIL ARTISTIQUE

Accompagnement par le Qi Gong afin de réaliser des œuvres artistiques (musique, chant, théâtre, peinture...) plus abouties et personnalisées .
En séance individuelle ou en groupe.

Sur rendez-vous au 01 46 63 71 18 / 06 78 75 82 36 avec Tien SHUE