

Symbiose 5

**Journée Mondiale
TAI CHI et QI GONG**



MONS



VENEZ



ESSAYER

Dimanche 25 avril 2010

Domaine Provincial Bois d'Havré



Symbiose



Journée Mondiale du TAIJIQUAN & du Qi GONG le dimanche 25 avril 2010

Chaque année, la journée mondiale a lieu durant le dernier week-end d'avril.

Partout dans le monde des pratiquants se réunissent pour partager un moment convivial et faire découvrir les bienfaits de leur discipline.

Depuis quelques années, le groupe - Symbiose - , créé à l'initiative de différents professeurs amis, unis par un même esprit de partage et de passion de leur art, rassemble les différentes écoles de Frameries, Nivelles, Namur, Bruxelles, Waterloo, Gembloux, Charleroi... , pour vivre ce moment magique.

La journée comprendra une part de travail en Taichi et Qigong (basique) pour les initiés, une part d'ateliers découverte pour les curieux, et pour tous, conférence et démonstrations.

Nous fêtons l'évènement au Domaine Provincial du Bois d'Havré, Hall Sportif
Rue Saint-Antoine, 1 7021 Mons. Accès fléché sur la route Mons-Havré.

HORAIRE

10.00 accueil (2 parkings)

10.30 -12.00 atelier initiation - découverte Tai Chi
ou
atelier pour les pratiquants Tai Chi

12.00 -13.30 pique nique à prévoir (boissons sur place à la cafétéria)

13.30 -14.00 conférence

14.00 -15.30 atelier initiation - découverte Qi gong
ou
atelier pour les pratiquants Qi gong

15.30 démonstrations par les professeurs et démonstration de groupe

IL EST LOISIBLE DE NOUS REJOINDRE EN COURS DE JOURNEE(s'adresser à l'accueil)
D'après la météo, pratique au grand air ou en salle. (prévoir éventuellement 1 pull ou polar).

PAF : +/- 2.00 €

PLAN



SYMBIOSE... En couleur !



Une version PDF est disponible sur les sites suivants:

www.taijiquan-nivelles.be

www.taijiquan-frameries.be

www.taijiquan-namur-gembloux.be

www.taijiquangilly.net





QI GONG NIVELLES



Parents:

Pascale Ruelle
&
Michel Lombeau

La question se faisait de plus en plus pressante:
Pourquoi ne donnez-vous pas naissance à un cours
de Qi Gong sur Nivelles?

Nous avons trouvé le lieu, nous avons trouvé
une soirée libre, nous avons eu l'envie et l'énergie :

Nous avons le plaisir de vous annoncer le baptême de

Qi GONG

à Nivelles

Où

Institut St Michel
rue de la Religion 1
salle de gym (2ème étage)
→ entrée par la gille de la cour de récré

(derrière l'Office du Tourisme situé rue de Saintes)

Quand

Tous les mercredis de l'année scolaire
de 19 h à 20 h

Site du jour

www.qigong-nivelles.be

QI GONG



Le Qi Gong, est une gymnastique chinoise dont le but est de fortifier la santé et de prolonger la vie. Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre celui qui le pratique, en combinant énergie vitale, respiration et mouvement dans un entraînement régulier à la fois physique et psychique.

Le Daoyin Yang Sheng Gong est un ensemble d'exercices caractérisés par des mouvements de torsion modérée, impliquant un contrôle de la respiration, la stimulation des méridiens d'acupuncture sur le corps et une concentration mentale.

Ces mouvements lents, réguliers et harmonieux ont pour but d'améliorer la circulation de l'énergie dans tout le corps, de dénouer les articulations, de tonifier et d'oxygéner les muscles et de détendre le système nerveux.

Ps : Néanmoins, il ne s'agit pas d'une alternative à la médecine conventionnelle et les personnes désirant étudier les aspects curatifs de ces exercices doivent le faire uniquement avec la coopération de leur médecin.



Coup de CŒUR



Stage de **Thierry Alibert** à Bruxelles
du 5 et 6 décembre 2009
organisé par **Catherine Schollaert**.

Guibert del Marmol

Tomber plus haut

En 1994, alors jeune chef d'entreprise, Guibert del Marmol apprend qu'il est atteint d'une importante tumeur crânienne étroitement liée au stress professionnel. Tandis que la médecine conventionnelle lui prédit un avenir sombre, il va développer au cours des dix années suivantes une hygiène de vie différente, d'autres convictions et d'autres méthodes de guérison qui lui permettront de déjouer les pronostics purement scientifiques.

Ce nouveau regard influence profondément sa vie d'homme et de dirigeant, l'incitant à déployer une pensée alternative et à remettre l'humain, les notions de sens et de sagesse au centre de tout projet de vie et d'entreprise.

Tomber plus haut est à la fois un témoignage humain intense et une réflexion approfondie sur notre époque. L'auteur y délivre une méthode spécifique pour appréhender l'environnement personnel et professionnel. Cet ouvrage est un pont entre deux notions qui ne se croisent pas souvent, matérialité et spiritualité. C'est l'illustration que d'autres règles du jeu sont possibles.

Guibert del Marmol, économiste de formation, a dirigé plusieurs entreprises internationales. Aujourd'hui, il conseille et accompagne des sociétés européennes, américaines et asiatiques pour la mise en place d'une gestion durable et responsable, et pour l'épanouissement de l'homme dans toutes ses dimensions. Son but est de former les dirigeants aux pratiques d'un leadership *authentique fondé sur le concept d'« intelligence intérieure »*.

www.cardemanagement.com

Publié aux éditions :Alphée. Jean-Paul Bertrand

Enfin venu le stage de Bruxelles avec notre très attendu Thierry accompagné de notre Catherine nationale de retour en Belgique pour quelques jours !!! Au programme, le qi gong contre les douleurs, les spirales dans le tai-chi-chuan et un peu de travail à deux.

Que dire sur ce stage ??? Beaucoup, toujours le même plaisir d'écouter Thierry nous expliquer avec son souci du détail le moindre mouvement de notre corps alors que nous n'avions même pas conscience que ce mouvement pouvait se produire ou se produisait pendant notre pratique. Thierry est un pédagogue exceptionnel, prodiguant conseils et astuces nous permettant de comprendre la signification de ses propos, de ses gestes.

A ce sujet, Thierry nous apporte une compréhension de cet Art Martial et lui en donne toute son ampleur. Dans « Art Martial », nous avons le terme « Art » qui signifie : expression par les œuvres de l'homme. La transmission de l'Essence nous permet de dépasser une forme académique et d'ainsi donner au terme « Art » toute son envergure. Notre tai-chi devient ainsi une Œuvre d'Art aussi appréciable qu'une toile de Maître, une interprétation au piano, etc...

Je tiens également à remercier Catherine de m'avoir permis de « trouver » Thierry par les hasards nécessaires de la vie alors que j'étais bloqué dans une pratique figée et standardisée. Je redécouvre chaque mouvement à chaque pratique, de la simple ouverture jusqu'au « mouvoir les mains comme des nuages ».

Le Tai-Chi est tao, chemin de découverte et d'accomplissement, que ce chemin soit le plus long possible. Bonne route à tous !!!

Emmanuel
Tai-chi-chuan Nivelles



Cahiers Techniques Qi Gong des 12 Spirales

1^{er} et 2^{ème} mouvement

Spirale 1 : Debout, immobile, réguler le corps et l'esprit :

La régulation du corps et de l'esprit s'effectue grâce à la mise en place d'une série de micro mouvements à additionner.

Conscience dans la plante des pieds pour effectuer un micro mouvement de transfert du poids avant/arrière.

Tout en gardant le mouvement des pieds, procéder à un mouvement interne de spirales centrifuges (du centre vers l'extérieur) et centripètes (de l'extérieur vers le centre) des jambes à partir de l'articulation de la hanche.

Ajouter un micro mouvement de bascule avant/arrière du bassin.

Puis, mettre en place un léger mouvement d'ouverture et de fermeture de la poitrine.

Légère ondulation de la colonne vertébrale (conscience dans les omoplates qui se rapprochent et s'écartent légèrement par un mouvement de glissement sur la cage thoracique).

Ce mouvement des omoplates entraîne une spirale centrifuge et centripète des bras.

Terminez en rajoutant un mouvement d'auto grandissement du corps ainsi qu'un mouvement de taille gauche/droite.

A répéter 12 fois.



- Renforce les muscles, les tendons et les fascias
- Pratiqué régulièrement, il permet d'obtenir plus de tonicité physique
- Accroît l'énergie vitale

Spirale 2 : La Grue Blanche déploie ses ailes :

Amplifier l'ensemble des mouvements internes pratiqués dans la 1^{ère} spirale.

Idée générale : détendre en profondeur l'ensemble des épaules et des bras pour optimiser la bonne circulation énergétique dans les spirales suivantes.

Sur ouverture : Inspiration ventrale en rétraction sans force de la partie basse de l'abdomen.

Sur fermeture : Expiration en dilatant sans force l'abdomen.

REMARQUE : Respiration inversée pour toutes les spirales.
Le mouvement des bras est toujours généré par les omoplates.

Sur la fermeture du mouvement, les omoplates s'écartent entraînant un mouvement de spirale des bras qui entraîne, à son tour, une spirale des avant-bras et des mains.

A répéter 12 fois.





COURS

PROGRAMMES



ETALLE	FRAMERIES	GEMBOLOUX
Francine Sevrin-Ancion 0476-64-46-82 18 h- 20 h Mardi et Jeudi Ecole fondamentale Rue Termezart Organisation : sport-senior	Michel Lombeau Pascale Ruelle 0475 48 58 35 18 h 30 - 20 h 00 Jeudi rue Montavaux, 21 www.taijiquan-frameries.be	Francine Damit 0476 87 82 40 18h15 à 19h30 19h45 à 21h00 Lundi Rue Baudecet, 9 www.taijiquan-namurgembloux.be
GILLY	MONTIGNIES Sur SAMBRE	NAMUR CHAMPION
Alain Hardy 0497 93 60 62 18h15 à 19h30 19h30 à 20h45 Jeudi Ecole communale des Haies rue Nazarin, 35 www.taijiquangilly.net	Alain Hardy 0497 93 60 62 9h30 à 10h45 10h45 à 12h Dimanche rue Grimard (dojo du stade Yernaux) www.taijiquangilly.net	Francine Damit 0476 87 82 40 18h15 à 19h30 19h45 à 21h00 Mercredi Maison des Jeunes et de la Culture www.taijiquan-namurgembloux.be
NIVELLES Taijiquan	NIVELLES Qi Gong	UCCLE
Michel Lombeau Pascale Ruelle Annie Baise Marianne Lemaire Marc Briegleb Mireille Vanden Boosche 0475 48 58 35 19 h- 20h15 et 20h30- 21h45 Mardi rue E. Vandervelde 3 www.taijiquan-nivelles.be	Michel Lombeau Pascale Ruelle 0475 48 58 35 19 H 00 à 20 H 00 Mercredi Rue de la Religion, 1 www.qigong-nivelles.be	Nicole Van Den Dorpel 0495 92 86 18 12 H 00 à 13 H 30 13 H 30 à 15 H 00 Jeudi 19 H 00 à 20 H 30 Mercredi place St Job, 9
VANCE	WATERLOO	
Francine Sevrin-Ancion 0476-64-46-82 20 h- 21h45 Lundi Salle paroissiale de Vance Organisation : acrf Vance	Nicole Van Den Dorpel 0495 92 86 18 11 H 00 à 12 H 30 12 H 30 à 13 H 30 Samedi Boulevard H.Rollin, 5 centre de tennis	

ETALLE	Mardi	18h00 à 20h00 : style yang moderne : 32 épées
	Jeudi	18h00 à 20h00 : style yang moderne : 32 épées
FRAMERIES	Jeudi	18 h30 à 20 h 00 : niveau 1
GEMBOLOUX	Lundi	18h15 à 19h30 : niveau 1 19h30 à 21h00 : niveau 2
	Mercredi	09h30 à 11h00 : niveau 2
	Jeudi	09h30 à 11h00 : Taijiquan Daoyin Qi Gong - Exercices ancestraux de préservation de la santé
GILLY	Jeudi	18h15 à 19h30 : débutants : forme des 10 19h30 à 20h45 : avancés forme des 108 école TAO
MONTIGNIES S SAMBRE	Dimanche	09h30 à 10h45 : 3e année : 42 compétition 10h45 à 12h00 : 2e année : 24
NAMUR CHAMPION	Mercredi	18h15 à 19h30 : niveau 1 19h45 à 21h00 : niveau 2
NIVELLES Taijiquan	Mardi	19h00 à 20h15 : niveau 1, niveau 2 et niveau 3 20h30 à 21h45 : niveau 1, niveau 2 et niveau 3
NIVELLES Qi Gong	Mercredi	19 h00 à 20 h 00 : Daoyin Qi Gong - Exercices ancestraux de préservation de la santé
UCCLE	Jeudi	13h30 à 15h00 : niveau 2 13h30 à 15h00 : niveau 1
VANCE	Lundi	20h00 à 21h45 : style yang moderne, VANCE Lundi les 24 postures
WATERLOO	Samedi	11h00 à 12h30 : niveau 1 12h30 à 13h30 : niveau 2



AGENDA

AVRIL

ECHTERNACH

accueillera **Thierry ALIBERT**

- * Dates : 17 et 18 avril 2010
- * Contact stage : - Anita Fisher
- 00352 621 76 78 08

* Contenu du stage :

- Gigong, les Ba Duan Jin (les 8 pièces de brocarts), leurs principes énergétiques et leurs effets sur la santé.
- Taiji style Yang, les spécificités internes et l'essence martiale pour chaque séquence.

* Tarif : - 70€ la journée, 130€ les deux jours.

* Horaires : - 10h à 13h et de 14h à 17h

* Lieu : - Auberge de Jeunesse Echternach.

Adresse : Chemin vers Rodenhof. L-6487 Echternach. Tel: 00352 720158.

JUIN

MONTIGNIES/SUR/SAMBRE

Portes ouvertes du club « Ici et Maintenant »

- * Dates : 27 juin 2010
- * Contact stage : - Alain Hardy :

0497 93 60 62 (après 19 h)
ou : buyy@hotmail.com
www.taijiquangilly.net

* Horaires : à partir de 14 H

* Lieu : Salle omniports du stade Yernaux
rue Grimard 6061 Montignies/sur/Sambre

* Programme :

14 h à 15 h : initiation gratuite pour débutants

15 h à 15 h 30 : démos des élèves du club
« Ici et Maintenant »

15 h 30 à 16 h : démos de l'école de Maître
LU YUN LING

HAVRE

Journée Mondiale du TAI CHI et du QI GONG

- * Dates : 25 avril 2010
- * Lieu : Domaine Provincial du Bois d'Havré,
rue Saint-Antoine 1
7021 HAVRE (Bois d'Havré) Hall Sportif,

- de Mons, Chaussée du Roelux
- de Bruxelles, sortie Mons Est,
à droite 500 m vers Mons

* Horaires : 10h à 16 h

* Tarif : 2 €

OCTOBRE

NIVELLES

accueillera **Thierry ALIBERT**

- * Dates : 15, 16 et 17 Octobre 2010

Pour plus d'informations sur le Tai Ji Quan & Qi Gong traditionnel vous pouvez consulter le site de Thierry Alibert à l'adresse suivante : www.thierryalibert.com