

LES PROFESSEURS

Jean-Michel CHOMET : 06 13 92 05 91

Cours, ateliers, stages, retraites, formations d'Arts Martiaux

Internes Chinois et de Qi Gong - Nei Gong - Ar.Mo.Es.

Professeur d'arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, Diplôme agréé par l'État ; il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines. Il a étudié avec différents experts dont CHU KING HUNG, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, et dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1993 et avec SU DONG CHENG, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang et le Liu Ti Tai Ji Quan. A occupé des fonctions de Directeur Technique au sein de plusieurs fédérations d'arts martiaux chinois et de Qi Gong depuis 1996.

Laurence CORTADELLAS : 06 13 92 28 71

Cours, ateliers, stages, retraites au féminin, formations de Qi Gong -

Nei Gong et Qi Gong des enfants - Ar.Mo.Es. (formation pour adultes)

Professeur de Qi Gong/Nei Gong-Ar.Mo.Es diplômée FEQGAE, EPMM et FFKDA, elle enseigne depuis 1994.

Ancien membre du bureau technique et jury aux examens de la FEQGAE. Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants (Ar.Mo.Es. enfant) et d'une formation annuelle pour adultes à cette méthode.

Créatrice d'une méthode contemplative d'alchimie intérieure et de régénération pour les femmes (Ar.Mo.Es.femme)

Auteur des livres *ABC du Qi Gong des enfants* et *Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui* aux Éd. Grancher.

L. Cortadellas et J.-M. Chomet ont fondé "Zhi Rou jia" (L'École du Développement de la Douceur) et **Ar.Mo.Es.** (l'art du mouvement essentiel), une vision holistique de la régénération naturelle.

LES INSTRUCTEURS

Ils suivent les formations ZHI ROU JIA "L'École du Développement de la Douceur" et sont détenteurs de diplômes techniques et/ou pédagogiques au sein des diverses Fédérations de Qi Gong et/ou d'Arts Martiaux Chinois.

Sadek BAKHTAOUI : 06 30 62 31 32

Jean-Claude BALMÉS : 06 83 20 38 05

Frédéric CHÂTARD : 06 17 64 94 37



Carole DELORME : 06 70 80 53 63

Laura DE NERCY : 06 60 76 05 98

Maryse SARGIS : 06 30 40 64 97

Frédéric TÉKIAN : 06 42 99 83 30

**Zhi Rou Jia
vous propose des...**

-  cours hebdomadaires
 -  ateliers
 -  stages et retraites
 -  formations professionnelles et personnelles
- à Paris et en province**
(Alsace, Bourgogne, Castres, Lyon)

ZHI ROU JIA

« L'école du développement de la douceur »

5 route de Chaumot
21230 Champignolles
Tél-fax : 03 80 84 29 43

Portables : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91

Mail : zhiroujia@orange.fr

Ne pas jeter sur la voie publique. Imp. écologique www.loading-zone.org

www.zhiroujia.com

ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

« **Ar.Mo.Es.** »
une vision holistique
de la régénération naturelle

Qi Gong
Nei Gong
Tai Ji Quan
Ba Gua Zhang

Cheminer vers l'Essentiel...

PROGRAMME 2018 - 2019

COURS HEBDOMADAIRES, STAGES et ATELIERS

Cours à Paris avec nos professeurs et instructeurs
Stages, retraites et ateliers à Paris et en province

QI GONG - NEI GONG - Ar.Mo.Es. pour adultes et enfants

Le Qi gong est une démarche intime qui invite à un cheminement intérieur dans lequel le pratiquant s'implique de tout son être. Cette discipline toute d'intériorité et de sensibilité nous ouvre également au monde en une porosité harmonieuse et heureuse entre dedans et dehors. Nous retrouvons ainsi le lien qui nous unit au sacré, à la Nature et au monde vivant dont nous faisons partie intégrante.

Un des autres aspects de la pratique est la libre circulation du Qi. Il s'agit par la pratique d'exercices variés de favoriser la circulation de l'énergie et d'apprendre à utiliser, le mouvement, la respiration et l'intention afin de dénouer et libérer les plans physique, émotionnel et mental, bases de l'évolution et de l'épanouissement de chacun. Plusieurs formes(*) sont abordées pour permettre d'expérimenter différents aspects et niveaux du travail énergétique. Leur rôle est de stimuler les facultés d'apprentissage, d'entraîner le système nerveux et d'apprendre à mieux se connaître. En découvrant la manière dont nous faisons les choses, en aiguisant notre sensibilité, nous pouvons petit à petit réorganiser notre façon de nous mouvoir et de vivre avec plus de conscience et poursuivre ainsi notre cheminement intérieur.

TAI JI QUAN et autres arts martiaux internes chinois (Nei Jia Quan)

Le NEI JIA QUAN est la famille interne des arts martiaux chinois. Les plus connus d'entre eux sont le XING YI QUAN (Boxe de la Forme et de l'Intention), le BA GUA ZHANG (Paume des Huit Trigrammes), et le TAI JI QUAN (Boxe du Faîte Suprême). Dans le cadre de la transmission reçue de SU Dong Chen, fondateur de l'école Essence of Change, les trois grands styles évoqués précédemment sont enseignés ensemble, chacun dans un but bien précis.

Le XING YI QUAN, le plus ancien, permet d'acquérir la puissance du Corps Entier Unifié. Les percussions sont plus spécialement développées à partir de cinq formes essentielles : le WU XING QUAN (Métal, Eau, Bois, Feu, Terre) qui concerne les trois dimensions de l'espace, les ouvertures - fermetures et les spirales. Le BA GUA ZHANG, le plus récent, explore les spirales dans l'espace qui permettent de développer notamment clés et projections. Le TAI JI QUAN, quant à lui, permet l'étude de la fluidité et des transformations du mouvement et du contact. Dans notre association, trois formes de Tai Ji Quan sont proposées suivant le niveau des pratiquants. Le STYLE YANG, le WUDANG TAI JI QUAN et le LIU TI TAI JI QUAN (Tai Ji Quan du Corps Fluide) de SU Dong Chen.

FORMATIONS

Pour nos formations, plaquettes disponibles sur demande et sur le site www.zhiroujia.com

FORMATION "QI GONG DES ENFANTS" (pour adultes) avec Laurence Cortadellas

Tous les adultes concernés par le développement global et harmonieux des enfants (parents, thérapeutes, professeurs d'EPS, de danse, enseignants, rééducateurs, ...) peuvent trouver dans cette formation de nouveaux outils pédagogiques pour enrichir leur pratique professionnelle ou personnelle. (Dao Yin Qi Gong pour les enfants, Qi Gong des animaux, Jing Gong, Fang Song, visualisations, auto - massages, Qi Gong des yeux, relaxation,...) Cette formation se déroule en cinq séminaires de deux jours (week-end) répartis sur une année scolaire. Les personnes intéressées doivent s'engager sur la totalité des cinq week-end. Un certificat est délivré à l'issue du cycle.

MASTER-CLASS "TAI JI QUAN" (Tai Ji, Ba Gua, Xing Yi) avec Jean Michel Chomet

PHILOSOPHIE ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Mon projet est d'offrir une vision globale de ces disciplines qui ne soit inféodée à aucun système pyramidal : fédération ou école. Faire vivre une tradition, c'est extraire l'essence des formes pour la transmettre dans une vision créatrice et actuelle ; c'est devenir autonome et indépendant pour pouvoir progresser par soi-même ; c'est s'inscrire dans la spirale toujours mouvante de l'évolution de la vision, de la compréhension et de l'action, sans s'installer nulle part.

A QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

Elle est conçue pour des **pratiquants déjà avertis**. Les bases de la pratique doivent être acquises pour pouvoir donner lieu à un approfondissement.

ORGANISATION

Cette formation se construit par séminaires capitalisables. Sa durée est donc fonction des choix des participants.

CERTIFICATION

La formation donnera lieu à une certification lorsque l'ensemble des séminaires de l'orientation choisie sera réalisé. Elle permet en outre de préparer aux différents diplômes proposés dans les cadres institutionnels.

FORMATION "QI GONG - NEI GONG"

avec Laurence Cortadellas et Jean Michel Chomet

Le Qi Gong est un art de vivre qui touche à la partie secrète et invisible de notre humanité. Pour entrer en contact avec ce versant de notre vie, nous avons besoin de développer un certain nombre de qualités d'une grande subtilité. Cela nécessite beaucoup d'implication, du temps et de la persévérance, ainsi qu'un entraînement structuré et pensé pour acquérir progressivement tous ces principes et les vivre dans notre quotidien.

Notre idée en créant notre méthode, **ArMoEs l'Art du Mouvement Essentiel**, est de mettre notre expérience au service d'un public averti et exigeant, afin qu'il puisse accéder à un niveau plus profond de compréhension et de maîtrise dans sa pratique personnelle ou professionnelle. Cela lui permettra de devenir autonome et créatif et, s'il le souhaite, de transmettre grâce à ces éléments.

L'étude de formes, de méthodes ou d'enchaînements n'est pas la finalité du Qi Gong ! L'entraînement aux méthodes a pour fonction essentielle de les dépasser pour s'en libérer !

Même si nous privilégions l'aspect initiatique des arts énergétiques, nos formations sont construites pour être utilisées à des fins de développement personnel, de santé (prophylaxie), pour l'enseignement, ou tout simplement d'agrément personnel.

Le 1^{er} cycle s'adresse à des pratiquants **non débutants** (2 ans de pratique régulière minimum), à des enseignants désireux de dépasser la seule transmission de méthodes, d'enchaînements, de techniques sans que celles-ci soit réellement intégrées dans la perspective de la vision unificatrice et essentielle du Dao.

Les masters s'adressent à nos étudiants en fin de premier cycle et à toute personne ayant fait une formation en 3 ans dans une autre école.

ORGANISATION

- 1^{er} cycle en 3 ans : « Les clés du Qi Gong »
2. Master thématique en 2 an : « Vivre l'état »

CERTIFICATION

Toutes les formations donnent lieu à une certification. En outre le cycle de base (en 3 ans) prépare aux différents diplômes d'enseignements proposés par les fédérations.