

L'équilibre du corps et de l'esprit au cœur du mouvement

L'association franco-chinoise « Les Temps du Corps » est née du désir de KeWen et de Dominique Casays de faire connaître et de développer en France la culture chinoise traditionnelle et particulièrement les domaines de la santé, de l'épanouissement corporel et psychique, des arts, de la pensée et de la philosophie.

Le réseau des partenaires Temps du Corps en Chine

Les Temps du Corps entretient depuis sa création des liens forts et étroits avec de nombreux instituts et écoles en Chine, devenant ainsi un véritable pont d'échange sur le Qi Gong, la culture et la médecine chinoise, entre la France et la Chine.

Le Centre National de Qi Gong de Beidaihe

L'Association Nationale de Qi Gong de Santé de Chine, la fédération officielle chinoise de Qi Gong

L'université d'Education Physique de Shanghai

L'école des arts martiaux San Feng du Mont Wudang

L'école taoïste de Hui Chun Gong

L'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise Huang Ting de Pékin

L'école des arts martiaux de la montagne Qingsheng



Organisation d'événements et d'échanges entre la France et la Chine

Dans le cadre des « Routes de la soie », 1^{er} colloque international sur le Qi Gong avec le concours de l'UNESCO
Dans le cadre des années croisées France-Chine, le « parcours des 5 éléments » à Paris, et une grande exposition au musée de la ville de Shanghai,
Monastère de Shaolin
Université des Sports de Pékin
1^{ères} Journées nationales du Qi Gong en France ...
Formations à des entreprises françaises, dont La Société Générale, EDF, Louis Vuitton...

Les Temps du Corps Centre de Culture Chinoise & Réseau National



Contact public

01 48 01 68 28 - fax 01 48 01 08 78
secretariat@tempsducorps.org
www.tempsducorps.org

Les Temps du Corps
10, rue de l'échiquier
75010 PARIS

Contact presse **Claire Lextray**
01 48 59 00 26 – 06 07 91 47 07
claire.lextray@orange.fr
www.clairelextray.com

L'équilibre du corps et de l'esprit au cœur du mouvement

C'est une **vision épanouissante, reliant notre intériorité au monde extérieur**, que les Temps du Corps apportent par ses nombreuses activités, toutes présentées sous l'angle de la **culture du corps et de l'esprit** : arts énergétiques chinois : Qi Gong, Tai Ji Quan, arts martiaux, massage énergétique, culture chinoise : calligraphie, Yi Jing, Feng Shui..., où démarche spirituelle et vie extérieure, entretien de la santé et perception de son corps, sont les aspects du même ensemble, **dans une approche globale de la vie.**

Redécouvrir une apaisante unité

Directement en lien avec la Chine, Les Temps du Corps proposent des techniques et une culture authentiques, tout en étant accessibles et stimulantes, pour que chacun, à tout âge, retrouve le meilleur de lui-même dans le partage, l'échange et la découverte.

En quoi ces méthodes issues de pratiques millénaires, facteurs d'équilibre individuel et social, d'autonomie et de santé, sont-elles actuelles et essentielles ?

La vie contemporaine nous impose de nombreuses contraintes extérieures, dans le cadre d'une société plus complexe, au rythme accéléré. Nous éprouvons alors, pour restaurer notre équilibre, le besoin de se recentrer, de se relier avec soi pour retrouver confiance et sérénité.

Face aux aléas de la vie, ces techniques sont autant d'outils qui nous aident à nous fortifier, à nous apaiser, elles nourrissent notre corps et notre esprit dans la tradition du Yang Sheng, notre principe vital.

Le savoir-vivre a toujours été la grande science des Chinois, la recherche de l'harmonie et l'équilibre au cœur du mouvement incessant de la vie. **La plus grande attention a toujours été portée à la préservation et à l'entretien du souffle qui nous anime.**

Aussi les âges ont-ils vu fleurir différentes techniques et pratiques destinées à «nourrir le principe vital» et regroupées pour cela sous le nom de Yang (*nourrir*) Sheng (*vivre*). Le Yang Sheng, dont la vocation globale est d'enrichir notre potentiel vital en favorisant l'épanouissement de chacun, va bien au-delà de l'entretien du corps. Il rassemble différentes disciplines comme la diététique, la calligraphie, le Yi Jing, le massage, la musique, la danse, le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Kung Fu et les Arts Martiaux ...

Notre vision occidentale analytique porte à les différencier, voire à les opposer alors qu'elles sont le rayonnement d'une même matrice. Aussi le regard chinois permet-il de les englober dans une vaste consonance énergétique, dans laquelle notre corps redécouvre son apaisante unité.

Le réseau national des Temps du Corps - plus de 40 associations en France

Le Réseau national des Temps du Corps, initié en 2010, regroupe une quarantaine de professeurs parmi les plus expérimentés, formés aux Temps du Corps, 40 associations labellisées Temps du Corps partout en France.

Ce réseau permet d'identifier des lieux d'enseignement du Qi Gong utilisant des méthodes développées aux Temps du Corps, avec une qualité et des valeurs qui reflètent tant le niveau de technicité en Qi Gong que l'éthique nécessaire aux enseignants de Qi Gong. Tous les professeurs suivent régulièrement les stages de formation continue que nous organisons avec des experts reconnus de Chine pour transmettre fidèlement les principales méthodes, en partenariat avec la faculté d'Education Physique de Pékin, M^{me} Liu Yu Fei, directrice du Centre National de Qi Gong de Beidaihe, le professeur Yuan Li Ming, directeur de l'école des arts martiaux du Mont Wudang, le professeur Zhang Ming Liang, expert auprès de l'association de Qi Gong Santé de Chine...

C'est ainsi une spécificité des Temps du corps d'être un lien direct et continu entre les enseignants traditionnels de Chine et les développements pédagogiques nécessaires aux occidentaux pour la transmission des méthodes.

L'équilibre du corps et de l'esprit au cœur du mouvement

A venir !

Journées portes ouvertes 10 et 11 septembre de 11h à 18h

Ce sera l'occasion de découvrir avec l'ensemble des professeurs les activités corporelles et culturelles, les temps forts de l'année à venir, les nouveautés : cours, stages, ateliers, conférences ...

Toutes les infos sur
www.tempsducorps.org

C'est nouveau !

Ouverture de deux nouvelles écoles de formation professionnelle Temps du corps

Nous sommes heureux de vous annoncer l'ouverture de deux écoles de formation professionnelle de Qi Gong des Temps du Corps en partenariat avec notre réseau national à Toulouse et Vannes en septembre.

Ecole de formation professionnelle réputée et agréée, Les Temps du Corps sous la direction de Ke Wen ont formé, à Paris, plus de 500 professeurs de Qi Gong. Afin de répondre aux nombreuses demandes en région, nous avons organisé deux formations en province, selon le programme de formation national en 3 ans. Cela montre la dynamique du mouvement du Qi Gong en France.

C'est nouveau !

A paraître, un livre sur la méditation ; auteur KeWen

Après le succès du 1^{er} livre de Ke Wen « *Entrez dans la pratique du Qi Gong* » 3^{ème} réédition aux éditions Courrier du livre, un nouvel ouvrage inédit verra le jour début 2012. Il sera consacré à la méditation dans ses différentes expressions issues de la culture chinoise : taoïsme, bouddhisme, confucianisme. Accessible aux Occidentaux, ces techniques sont des moyens pour trouver le calme intérieur et développer notre force intérieure.

A venir !

+ de stages et d'ateliers

Pour répondre à demande croissance du public, nous développons notamment le week-end les stages et les ateliers. En voici quelques-uns : énergétique et pratiques de bien-être au féminin – Joëlle Rollet, Diététique chinoise – Bruno Lazzari, Qi Gong anti-stress et Qi Gong de l'amaigrissement – Liu Ciu Fang, Ecoute et méditation – Alain Kremski, Développer le Yangheng par les méridiens – Liu Ning Hai, Corps et émotions – Wilbert Wils, Massage tuina – Dominique Casaÿs, Qi Gong et médecine chinoise pour les séniors – Liliane Papin, Relaxation –souffle-énergie – Patricia Repellin, Les animaux du Wudang – Yuan Li Min ...

Pour soutenir l'apprentissage de certaines méthodes, nous proposons des DVD.

A venir !

Les 20 ans des Temps du Corps en 2012

En Chine

Du 29 au 31 juillet 2012, un grand colloque :

Pour fêter les 20 ans de développement de ces relations culturelles franco-chinoises, Les Temps du Corps organise à Shanghai un grand colloque autour du thème : « *Chine-Occident : rencontre pensée et corps, une voie de la transformation du monde moderne* ».

L'action repose sur la rencontre de cette philosophie millénaire dans la société contemporaine occidentale, ouvrant à des milliers de Français la compréhension de cet art de vivre en bonne santé, en harmonie avec soi et avec les autres.

Août 2012, 3 voyages exceptionnels :

- Dans la montagne sacrée du Wudang avec les maîtres du Wudang.
- Sur le Shangri La, plateau tibétain aux confins du Yunnan, pour une plongée dans la méditation du bouddhisme tibétain.
- A Beidaihe, au bord de la mer de Chine, dans le 1^{er} Centre national de Qi Gong du ministère de la santé de Chine, avec M^{me} Liu Ya Fei et les experts du centre.

En France

Nous préparons les festivités ... et vous tiendrons informés.

