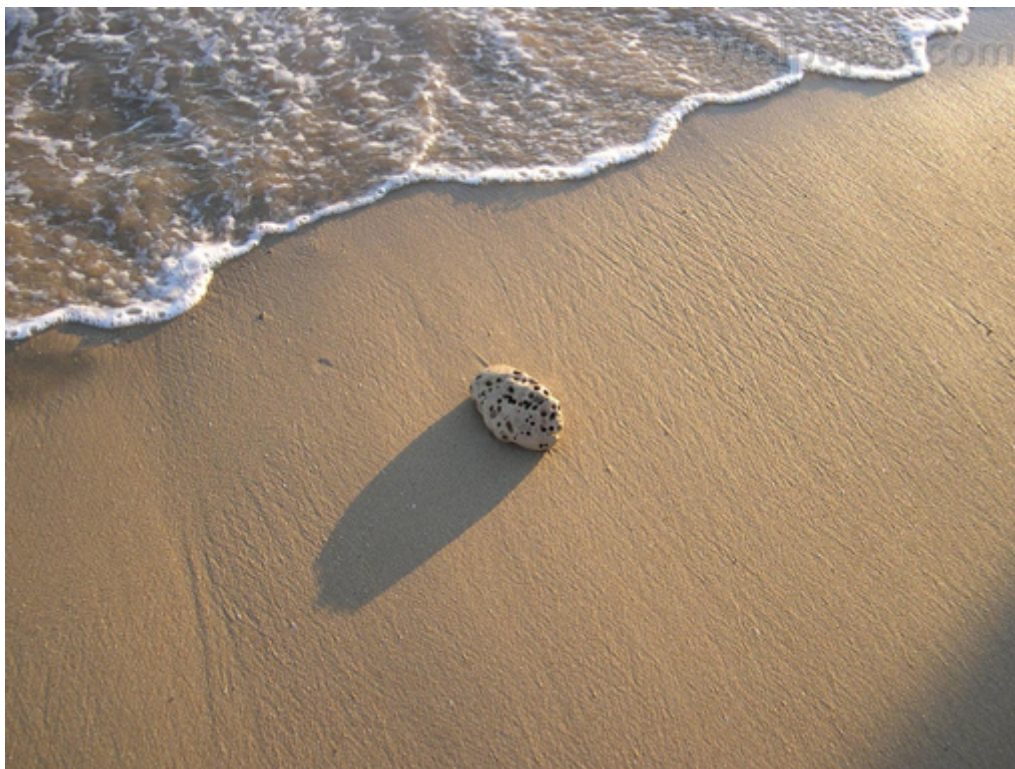


[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)[View this email in your browser](#)

« Le chemin de la sagesse ou de la liberté est un chemin qui mène au centre de son propre être. »

Mircea Eliade

## Vos retraites d'été en Ardèche

« **TAIJI QUAN – ArMoEs** », avec Jean-Michel Chomet - Stage profs et avancés du 7 au 12 août

Plaquette disponible [ici](#)

[Lire la suite >>](#)

« **Nei Dan Yang Shen Shu** » et Ar.Mo.Es, avec Laurence Cortadellas - tout public

Plaquette disponible [ici](#)

du 14 au 18 août

[Lire la suite >>](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)

## En Bourgogne



### À Beaune, un vendredi/mois

Nouvelles dates : Les vendredis 6 octobre 2017, 10 novembre, 1er décembre, 19 janvier 2018, 2 février, 9 mars, 6 avril, 11 mai et 1er juin.

Avec **Laurence Cortadellas**

Salle paroissiale St jacques, Rue Louis Braille, Beaune.

**Télécharger la plaquette [ici](#)**

Ateliers mensuels (réservés aux femmes) de 2h30 sur le thème « *Prendre soin de soi au féminin selon Ar.Mo.Es* » : *régénération naturelle, Yang Sheng et alchimie intérieure*

Horaires : de 19h à 21h30

Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 28 71

[Lire la suite >>](#)

### À Bligny sur Ouche, un samedi/mois

Nouvelles dates pour 2017-2018 en cours

Avec **Jean-Michel Chomet**

Salle des sports de Bligny sur Ouche

**Plaquette en cours**

Ateliers mensuels de TAIJI QUAN - ArMoEs de 3h00 sur le thème : « *L'essence du Taiji Quan : au-delà des styles (Yang, Chen, Liuti, Wudang, ...)* ; *une étude approfondie* »

Horaires : de 14h30 à 17h30

Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 05 91

[Lire la suite >>](#)



## A Montreuil

### Ateliers Tai Ji - Ar.Mo.Es. à Montreuil

Nouvelles dates : 26 novembre 2017, 21 janvier 2018 et 8 avril 2018

Avec **Martine Leloup**, assistante de Jean-Michel depuis de plusieurs années.

Théâtre du mouvement - Montreuil

**Plaquette en cours**

Ateliers de Tai Ji Quan- Ar.Mo.Es style Yang (débutants et intermédiaires)

Horaires : De 10h à 17h - Possibilité de déjeuner sur place avec son repas

[Lire la suite >>](#)



[Subscribe](#)[Past Issues](#)**A Paris****Profitez de l'été pour finaliser vos inscriptions à nos formations !****Formation pour adultes au Qi Gong des enfants - Ar.Mo.Es.**

30 sept. - 1er oct 2017, 25-26 novembre, 13-14 janvier 2018, 17-18 mars et 19-20 mai 2018

Avec Laurence Cortadellas

Au Dojo Tenchi, 25 Boulevard de Strasbourg, 75010 Paris

**Télécharger la plaquette :** [ici](#)

Cette formation s'adresse aux adultes concernés par le développement global et harmonieux des enfants et par la recherche de nouvelles voies susceptibles d'éveiller en eux une plus grande capacité à prendre soin d'eux-mêmes dans tous les plans de leur être, physique, émotionnel et mental.

L'objectif du Qi Gong des enfants est de les guider vers une plus grande écoute d'eux-mêmes et d'approfondir la relation qu'ils entretiennent avec eux. L'accent est mis sur le « Yang Sheng Shu » : l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé. La relaxation, les automassages et les massages avec une balle, permettent d'éveiller la proprioceptivité, de découvrir l'anatomie et de construire le schéma corporel par la sensation. Cette approche les invite à découvrir leur propre corps en ayant recours à leurs sens et à leur capacité d'attention, à acquérir les notions de calme, de paix, de concentration, de respect, d'altérité et de coopération et ainsi à vivre en harmonie avec leur intériorité et leurs besoins propres. Les nombreux jeux (coordination/concentration, improvisations) et formes de Qi Gong plus classiques (Dao Yin Fa pour les enfants, Qi Gong des animaux, Qi Gong des yeux) amènent à un affinement de la conscience et développent tranquillité, équilibre et bien être intérieur.

Horaires : 13h30-19h30 (samedi) et 9h-12h/13h-16h (dimanche)

Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 28 71[Lire la suite >>](#)**Formation au Qi Gong-Nei Gong-Ar.Mo.Es.**

14-15 octobre 2017, 9-10 décembre, 10-11 février 2018, 31 mars-1er avril, 9-10 juin, 14-20 juillet 2018

Avec Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet

Au Centre Tao, 144 Boulevard de la Villette, 75019 Paris

**Télécharger la plaquette :** [ici](#)

Cette formation s'adresse à des pratiquants ayant 2 ans d'entraînement régulier minimum ou à des enseignants désireux de donner un nouveau cadre à leur pratique. Quelles que soient vos motivations, enrichissement personnel ou perspectives professionnelles, vous trouverez dans ce premier cycle de formation tous les outils nécessaires à l'approfondissement de votre pratique. Les valeurs essentielles de la philosophie taoïste sont la sensibilité, l'attention et le naturel, nous chercherons à travers notre enseignement à vous transmettre ces notions.

Horaires : 10h-13h/14h30-17h30 (samedi) et 9h-12h/13h-16h (dimanche)

Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 28 71[Lire la suite >>](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)**Avec Jean-Michel Chomet**

Au Centre Tao, 144 Boulevard de la Villette, 75019 Paris  
 Au Domaine du Taillé à Vesseaux

**Télécharger la plaquette :** [ici](#)

**Thème :** Arts martiaux internes (TAIJI QUAN, BAGUA ZHANG, XINGYI QUAN)

L'objectif de ces cycles de séminaires est d'approfondir et d'élargir l'étude du TAIJI QUAN et de l'esprit des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes) afin d'embrasser leur corpus très riche et souvent méconnu. De même, pour ceux qui le souhaitent, ils vous permettront de préparer vos passages de Duans ainsi que vos parties techniques et théoriques des examens fédéraux d'enseignement.

Horaires : 10h-13h/14h30-17h30 (samedi) et 9h-12h/13h-16h (dimanche)

Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 28 71

[Lire la suite >>](#)

## Reprise des cours à Paris

le lundi 11 septembre

**Avec Laurence Cortadellas, Jean-Michel Chomet et leur assistants**

Au Dojo Tenchi, au Centre Tao et au Centre de Danse du Marais

**Télécharger la plaquette :** [ici](#)

**Infos pratiques :** [ici](#)



Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 28 71

## Nouvelles du monde

[Voyage vers le Tao](#)

[Petits exercices spirituels à l'usage des femmes d'aujourd'hui](#) de Laurence Cortadellas

[ABC du QI GONG des enfants](#), de Laurence Cortadellas

[Ecosia](#), un moteur de recherche qui plante des arbres,

[Association APATA](#) : soutenez les initiatives des membres d'une famille gambienne,

[Association Sénégalaise](#) : une course et une action de solidarité scolaire 100% féminine,

[Tatami confort](#) : plus de confort pour plus de pratique

## SOMMAIRE

• [Accueil de la news](#)

### Programmes et infos du mois

• [Cours, stages et formations](#)

• [Retraites d'été en Bourgogne](#)

• [Retraites d'été en Ardèche](#)

[Découvrez nos formations](#)

[Nouvelles du monde](#)

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

---

Bonne lecture et à bientôt

Chaleureusement,  
Laurence

---



Copyright © 2017 Zhiroujia, Tous droits réservés.

[Se désinscrire de la news Zhiroujia](#)

