



Ming Shan 明山  
Centre Daoïste Intégréatif

## STAGE DE QI GONG SPONTANÉ ET MÉDICAL

Zì Rán Bǎo Jiàn Gōng - 自然保健功

Par Maître SUN

**Week-end du 29 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2017**

Cet art du Qi Gong médical a été développé par Maître SUN, un maître taoïste laïque, chamane et guérisseur.

Son histoire est très particulière : après avoir vécu de nombreuses années une vie sans aucun attrait pour la spiritualité, il est gravement atteint dans sa santé par une maladie du sang. Aucun traitement n'existe à cette époque. En désespoir de cause, il accepte alors de commencer à pratiquer le Qi Gong sur demande de sa fille. Ses forces revenant peu à peu, il se dévoue corps et âme à sa pratique. Un jour, pratiquant dans le parc, il se rend compte qu'il peut « voir » les problèmes et maladies des gens autour de lui. Pour les aider, il commence à faire des gestes spontanés destinés à harmoniser les déséquilibres qu'il voit. Les personnes s'en trouvent soulagées et de plus en plus de succès thérapeutiques s'ensuivent. Reconnu et apprécié pour ses qualités de soignant, il a alors la possibilité de proposer des soins dans le département de Qi Gong de l'hôpital Xi Yuan à Pékin. Aujourd'hui encore il collabore avec les médecins et soigne les malades dans tous les services. Il a élaboré l'enseignement de sa pratique du Qi Gong médical à partir de cette grande expérience de vie, de sa pratique intensive et de ses nombreuses expériences cliniques.

Le Zì Rán Bǎo Jiàn Gōng 自然保健功 est une pratique personnelle qui favorise les processus d'auto-guérison du corps et peut devenir un art de soin pour un pratiquant plus avancé. La pratique régulière de ce Qi Gong agit sur la globalité des systèmes psycho-physiques, renforce le système immunitaire et apaise le cœur et l'esprit. Au fil du temps, le terrain physiologique et le potentiel individuel se développent et trouvent équilibre et force.

Ce Qi Gong sans forme repose sur les **trois principes taoïstes du silence, de la détente et du naturel**. Il permet de faire directement l'expérience du Qi 气, de ses transformations et de ses effets.

L'enseignement du Zì Rán Bǎo Jiàn Gōng 自然保健功 de Maître Sun se transmet normalement en trois étapes de cinq jours chacune. Il consiste en une transmission orale, une pratique soutenue et des exercices pour comprendre et explorer les forces organisatrices du Qi.



Ming Shan 明山  
Centre Daoïste Intégratif

Ce séminaire introductif correspond à la moitié de la première étape de la transmission. La deuxième moitié sera enseignée dans le courant 2018, après quelques mois d'approfondissement et de pratique personnelle. Les deux autres étapes de 5 jours chacune seront enseignées dans le cadre du Centre Ming Shan dès 2019. Cependant, même en s'arrêtant après ce premier stage, ce que vous aurez appris vous permettra déjà d'obtenir une base suffisante pour « assoir les fondations », comme dit la tradition. Celles-ci sont de toute façon utiles à toute pratique d'intériorisation et peuvent aider dans de nombreux domaines, notamment dans ceux de la préservation de la santé, de la thérapeutique ou des arts introspectifs.

## MAÎTRE SUN

Vit à Pékin et travaille à l'Hôpital Xi Yuan dans le département du Qi Gong médical. Il soigne des pathologies en collaboration avec les équipes médicales. Il enseigne sa pratique à l'académie des sciences médicales à Pékin. Depuis 2014 il vient en Allemagne par la Fachgesellschaft for Qi Gong der Universität Oldenburg et en France. Ce séminaire sera son premier enseignement en Suisse.

Il sera assisté de :

### CHRISTINA WINKLER

Allemande, vit à Toulouse. Elle est praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise et reçoit des patients dans ses cabinets dans le Sud de la France. Depuis 2009, elle a le privilège de recevoir l'enseignement particulier de Maître Sun à Pékin. Le Zì Rán Bǎo Jiàn Gōng 自然保健功 est aujourd'hui son premier outil de soin dans la pratique de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

### LE SUN

Chinoise, vit à Pékin. Sun Le a rencontré Maître Sun il y a quelques années et a rapidement quitté son travail pour se consacrer exclusivement à la pratique du Zì Rán Bǎo Jiàn Gōng 自然保健功. Elle a développé son potentiel de soin par une très intense pratique journalière. Elle a également obtenu un certificat de Naturopathie à Pékin.

Une traduction sera assurée en français.



Ming Shan 明山  
Centre Daoïste Intégréatif

## INFOS PRATIQUES

### Lieu :

Collège du Cheminet, Salle de rythmique (1<sup>er</sup> étage), Rue du Cheminet 29, 1400 Yverdon-les-Bains  
A 15 min à pied de la gare : [Plan Collègue du Cheminet](#)

### Horaires :

Vendredi : 19h00 - 20h30 présentation de la méthode et conférence, première expérimentation  
Samedi : 9h30 - 17h30 pause de 12h15 à 14h  
Dimanche : 9h00 - 16h30 pause de 12h à 13h30

### Repas :

Les repas de midi sont libres : pique-nique sur place autorisé (pas de cuisine, mais possibilité de faire bouillir de l'eau) ou restaurants à proximité.

### Matériel :

Vêtements amples et confortables, zafu ou banc de méditation, de quoi prendre des notes.

### Prix :

**280 CHF** (240 CHF pour donateurs Ming Shan et adhérents Transverse) :

#### Par virement bancaire :

Banque CIC (Suisse) SA  
IBAN : CH49 0871 0040 1041 4200 1  
Fondation Ming Shan  
Chemin des Sauges 8  
1405 Pomy

#### Par Paypal :

Destinataire du paiement :  
info@mingshan.ch

Le paiement valide l'inscription.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du stage, la moitié de montant sera retenue.

### Logement :

Office du tourisme : <https://www.yverdonlesbainsregion.ch/fr/Z6202>

Airbnb : <https://fr.airbnb.ch/>

Camping : <http://www.camping-yverdon.ch/>

### Inscription :

Par mail à : [info@mingshan.ch](mailto:info@mingshan.ch)

En nous indiquant vos coordonnées complètes

### Public cible :

Pratiquants de Qi Gong ou de Tai Ji. Praticiens en médecine chinoise ou daoïste. Toute personne intéressée par les arts taoïstes ou la médecine intégrative.

Niveau I : pas de prérequis nécessaire