

## 中医養生朮



### « L' Art de la Santé dans la Civilisation Chinoise »

#### *daoyin* et automassage

(Ce cours est assuré en français)

*Ce cours est destiné aux amis français qui se passionnent pour l'art de la santé dans la tradition chinoise. On découvrira la théorie et les pratiques corporelles pour obtenir et maintenir une bonne santé dans la globalité de la personne, physique et psychique. Par le daoyin et l'automassage nous pouvons développer notre capacité de prévention et d'autoguérison.*

### Cours

Les 30 ateliers se dérouleront de fin septembre à juin suivant le calendrier scolaire. Chaque séance dure 1h30. Le cours est assuré par Dr Zhu Miansheng, professeur à l'Université de Médecine et de Pharmacopée Traditionnelle Chinoise de Beijing, responsable du Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise à la faculté de médecine de Paris Nord.

### Méthode

Cours de pratiques corporelles accompagné d'explications théoriques, avec support photocopié

### Programme des cours

Théorie :

- Conception de la santé dans la tradition chinoise
- Source du *daoyin* dans la tradition taoïste
- Conception du temps en relation avec *daoyin* et automassage
- Théorie des viscères et système des méridiens

Pratique :

- 6 enchaînements de *daoyin* et automassage en rapport avec la saison
- 12 méthodes d'automassage

### Objectif

L'objectif est d'étudier deux méthodes essentielles :

- *daoyin* (le nom antique pour la pratique de *qigong*)
- automassages, qui nous permettent d'avoir la connaissance du corps dans la tradition chinoise et de développer notre capacité de prévention et d'autoguérison.