

易 25
ans

SGQT
ASQT

Festivités d'anniversaire
21 / 22 juin 2025

Au Centre Neu-Schönstatt,
à Quarten au bord du lac de
Walenstadt



Programme

Vendredi 20.06.25

Arrivée possible dès vendredi, échanges spontanés / pratique ouverte

Samedi 21 juin 25

07h00 - 07h30

Facultatif pour les personnes déjà arrivées : Pratique matinale devant la maison. Petit déjeuner à partir de 7h30

08h30 - 09h30

Arrivée / inscriptions

09h30 - 09h50

Accueil / Infos / Répartition des groupes

10h00 - 12h30

Ateliers au choix :

- **De la Chine „ancienne“ à nos jours,** Christoph Ritter
- **Neiyanggong - Qigong de nutrition interne selon Liu Yafei,** Dr. Imke Bock-Möbius
- **Le petit cycle du ciel,** Sonja Walpen
- **Posture de l'arbre et Qigong des Six Harmonies,** Jumin Chen
- **Chercher la ligne droite dans la courbe,** Martina Gfeller

PLUS D'INFORMATIONS : page 4

13h00 - 15h00

Déjeuner / Pause

15h00 - 15h10

Répartition des groupes

15h15 - 17h45

Ateliers au choix :

- **De la force du Peng de base aux routines traditionnelles du style Chen,** Barbara et Jaewoo Lee Gehring
- **Qigong de la colonne vertébrale,** Qi Wang
- **Qigong de l'assiette : exercice de santé & entraînement des fascias,** Sören Philippzik
- **Healing Hands Qigong issu du Qigong médical,** Petra Martinet Rusch

PLUS D'INFORMATIONS : page 5

18h30

Dîner

20h30

Présentations dans la salle de spectacle :

- **Jonglage,** Jonas Althaus
- **Jeu des 5 animaux,** Manuela Tuena et Urs Zimmerli
- **Liu He Ba Fa (Water-Style),** Chris Ritter
- **Guang Ping Yang Taiji,** Petra Martinet Rusch
- **Arme,** Jürg Wiesendanger
- **Taijiquan forme courte,** Marko Nedeljkovic avec un groupe d'élèves
- **Taijiquan avec éventail,** Anja Sommerer et Marta Cammarata et groupe

21h45

Soirée disco, DJ Roland Brunner et Sören Philippzik

Dimanche 22.6.25

07h00 - 07h30

Facultatif : Pratique matinale devant la maison. Petit déjeuner à partir de 7h30

09h00 - 09h10

Répartition des groupes

09.15 – 11.45 Uhr

Ateliers au choix :

- **Yi yao dai shou - Faire un avec le roi des armes ?** Jürg Wiesendanger
- **Qigong & danse,** Brigitte Ljaskowsky-Egli
- **Éventail du dragon, Forme avec partenaire,** Cornelia Gruber
- **Qigong & émotions,** Sabine Gansler
- **Travail en binôme : Entrer doucement en relation jusqu'au tuishou,** Jonas Althaus

PLUS D'INFORMATIONS : page 6

12h00 - 13h30

Déjeuner / Pause

13h30 - 13h50

Répartition des groupes et adieux

14h00 - 16h30

Ateliers au choix :

- **Exercices de résolution dans le taijiquan,** Dr. Marko Nedeljkovic
- **Tuishou pour femmes,** Cathy O'Hare
- **Le travail mental, le trésor du Yiquan,** Samuel Tanner
- **Les 6 sons qui guérissent,** Manuela Tuena

PLUS D'INFORMATIONS : page 7

Lieu : Centre Neu-Schönstatt, Quarten am Walensee, neuschoenstatt.ch

Prix : Membres de l'ASQT: 200 CHF
Invités externes : 300 CHF

Inclus

- Ateliers du samedi et du dimanche au choix.
- Café de bienvenue / pauses café le matin et l'après-midi, y compris snacks, eau minérale.
- Samedi : déjeuner et dîner.
- Dimanche : déjeuner.
- Boissons non alcoolisées, bière et vin de la maison au repas. (Seules les boissons après le dessert le samedi soir seront facturées directement).

Hébergement : Hébergement et petit déjeuner à charge des participants. Les offres suivantes sont disponibles sur place : chambres de 2 à 4 lits à l'hôtel Zentrum Neu- Schönstatt ou chambres à plusieurs lits dans le centre familial et de jeunesse qui en fait partie. La réservation se fait par l'intermédiaire de l'ASQT.

Inscriptions : Inscription jusqu'au 6 juin 2025 sur sgqt.ch, le lien sera mis en ligne fin juin 2024. Les personnes souhaitant réserver une chambre peuvent également le faire via le lien d'inscription sur le site web.

Conditions générales / Conditions

d'annulation : Remboursement gratuit jusqu'à 30 jours avant l'événement, remboursement de 20% de 10 à 30 jours avant l'événement, remboursement de 10% de 3 à 9 jours avant l'événement.



Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan

Association Suisse pour le Qigong et le Taijiquan

Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan

Ateliers du samedi matin



De la Chine „ancienne“ à l'époque contemporaine, Christoph Ritter/wu-shu.ch

Aperçu des spécificités stylistiques (arts martiaux/Qigong) du pré-Shaolin au Shaolin Quan, Xing Yi, Emei Bagua et leur influence sur le Taiji Chuan (styles Wudang et Familles). Exercices individuels / formes courtes avec et sans armes. Objets, armes et matériel fournis.



Neiyanggong - Qigong nourrissant l'intérieur selon Liu Yafei, Dr. Imke Bock-Möbius/qigong-shiatsu-radolfzell.de

Exercices pour la transformation des muscles et des tendons, pour le mouvement du Qi et pour la longévité. À l'aide d'exercices choisis parmi les niveaux basique et intermédiaire, nous nous familiarisons avec ces exercices harmonieux et vivifiants.



Le petit cycle céleste, Sonja Walpen/qigongzeit.ch

«Le petit cycle céleste» du système d'enseignement de Qigong Yangsheng selon

le maître Jiao Guorui est classé parmi les exercices au repos (jinggong) et consiste à faire passer le Qi par les deux méridiens centraux Renmai / Dumai. Nous aborderons cette méthode avec soin, étape par étape, et effectuerons les exercices en position assise et debout.



Posture de l'arbre et Qigong des Six Harmonies, Jumin Chen/ca1.ch

Le Qigong des Six Harmonies est issu de la riche tradition du Qigong taoïste et se caractérise par sa transmission rapide de la sensation de Qi. Un exercice clé au sein du qigong, du taijiquan et du yiquan est le zhan zhuang, ou «la posture de l'arbre», connu pour ses effets bienfaits sur le corps et l'esprit.



Chercher la droite dans la courbe, Martina Gfeller/taitschi.ch

Relier le bassin et la tête. À l'aide de différents exercices en mouvement et immobiles, partir à la découverte de son propre centre (coordination des mouvements). Pour ceux qui en ont, apportez un tapis et un coussin.

Ateliers du samedi après-midi



De la force du Peng de base aux routines traditionnelles du style Chen, Barbara et Jaewoo Lee Gehring / chentaiji.ch

Avec la bonne base, nous pouvons passer aux routines du style Chen, grâce auxquelles nous pouvons comprendre les différentes forces (Jin) du Taijiquan. Peng Jin, la force centrale, est toujours au centre.



Qigong de la colonne vertébrale, Qi Wang / qigong-institut.ch

La colonne vertébrale - un canal pour l'énergie vitale. Des mouvements doux en position assise, debout et couchée aux exercices de respiration, plongez dans des exercices qui visent à améliorer la flexibilité, à relâcher les tensions et à favoriser un profond sentiment de calme intérieur.



Qigong de l'assiette : exercice de santé & entraînement des fascias, Sören Philippzik / qigong-ist-leben.de

L'essence des arts du mouvement orientaux rencontre la science moderne du sport déve-

lopper la connexion ; utiliser des petits sacs comme assiettes ; pratiquer en s'amusant pour tous les âges.



Healing Hands Qigong issu du Qigong médical, Petra Martinet Rusch / kunstderenergie.ch

Le système Healing Hands Qigong permet de vivre une expérience directe avec le Qi. Cet atelier se compose des parties suivantes :

- Nettoyage du corps énergétique et expulsion du Qi en déséquilibre
- Remuer le chaudron et cultiver le Qi
- Envoyer du Qi

Ateliers du dimanche matin



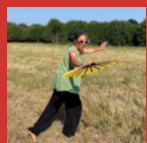
Yi yao dai shou - Faire un avec l'arme du roi ? Jörg Wiesendanger / wak.ch

Le jian, le sabre, est sans aucun doute le roi des armes du taiji. Nous pratiquerons de courtes séquences inter-styles tout en approfondissant les techniques essentielles de cette arme. Yi yao dai shou... la hanche nous guidera.



Qigong & danse, Brigitte Ljaskowsky-Egli / qitanzwinterthur.ch

La danse est un flux de Qi en mouvement libre. Une rencontre inspirante entre deux personnes partageant les mêmes idées.



Éventail du dragon, forme avec partenaire, Cornelia Gruber / taichichuan-cornelia.com

L'éventail est une arme discrète qui se cache derrière son aspect esthétique et sa praticité, ce qui lui confère un aspect faussement innocent. Ses applications apparaissent clairement dans le travail en binôme.



Qigong & émotions, Sabine Gansler / gansler.ch

Quelle est l'importance des émotions/sentiments dans la pratique du qigong ? Après tout, elles représentent l'un des aspects du yin. Libérer l'accès aux émotions refoulées de manière ciblée, déterminée mais douce est un art cher aux anciens taoïstes. DAO DE - la voie de la transformation vers la vertu par la purification des émotions. Conférence / pratique.



Travail en binôme : Entrer doucement en relation jusqu'au tuishou, Jonas Althaus / raumfuertaichi.ch

Vivre consciemment le processus d'entrer en contact, donner de l'espace aux différents aspects qu'il contient. Nous expérimentons la thématique de la prise de contact avec divers exercices jusqu'au tuishou.

Ateliers du samedi après-midi



Exercices de résolution dans le taijiquan, Dr. Marko Nedeljkovic / space2be.ch

Après des exercices d'échauffement préparatoires, les cinq exercices de résolution selon Huang Xingxian (Songshen Wufa - 松身五法) seront présentés et pratiqués ensemble.



Tuishou pour femmes, Cathy O'Hare

Convient aux femmes qui aiment pratiquer le tuishou et aussi aux débutantes. Nous cherchons des moyens de suivre notre propre chemin de Tuishou, avec stabilité, détente, flexibilité, réactivité et avec peu de force.



Le travail mental, le trésor du Yiquan, Samuel Tanner / yiquan-luzern.ch

Le vaste monde des pratiques mentales du Yiquan, dont le travail avec le Yi (l'imagination) est unique parmi les arts martiaux. Le travail avec le Yi peut très bien être intégré dans la vie quotidienne ou dans d'autres arts.



Les 6 sons qui guérissent, Manuela Tuena / qigong-kraft.ch

«Tout est vibration». Nous nous immergeons dans le monde de la vibration et de ses résonances. La relation entre les sons et les phases de transformation permet une expérience globale et complexe de l'exercice.