

Qi Gong Qi Gong

Organismes et librairies spécialisés

UAS Saint-Cloud – Section Qi Gong

Professeur : Francine Thérond 01 47 71 77 42

francine.td@hotmail.fr

Présidente : Marie-Claude Chane-Tune

Trésorière : Marie-Paul Rouchon

Secrétaire : Marie-Thérèse Carrega

FEQGAE Fédération de Qi Gong et arts énergétiques

15, rue Bouchut 75015 Paris

L'Estérel, 43 avenue Paul Cézanne 13090 Aix en Provence

<http://www.federationqigong.com/>

Temps du corps

10, rue de L'Echiquier 75010

Vente de livres et DVD, cours, stages, école, massages, acupuncture

<http://www.tempsducorps.org/>

Librairie You Feng

45, rue Monsieur Le Prince 75006 Paris

<http://www.you-feng.com/librairies.php>

Librairie Phu-Xuan

8, rue Monsieur Le Prince 75006 Paris

Vente de livres et divers objets

<http://www.phuxuan.com/fr/index.html>

« **Génération Tao** » Magazine trimestriel 6,99 euros le numéro

144, boulevard de la Villette 75019 Paris

On peut feuilleter le dernier numéro gratuitement sur le site internet

<http://www.generation-tao.com/>

Tao Diffusion

10, rue de L'Echiquier 75010 Paris

<http://www.taodiffusion.com>

Livres et DVD

- ❖ **A la découverte du Qi Gong** de Yves Réquéna. Edition Guy Trédaniel, 2008, 205 p. Livre + DVD.
Prix 23,66 euros ISBN 284445951X
Pour débutants. Découvrir le Qi Gong, comprendre le sens de la pratique, ses effets et la philosophie de vie cachée.
- ❖ **Qi Gong. La gymnastique des gens heureux** de Yves Réquéna. La Maisnie - Trédaniel, 2011, 240 p., prix 24,90 euros ISBN 281320319X
Pour débutants. Comment cette gymnastique de l'ancienne tradition chinoise convient à tous ceux qui aspirent à la vitalité, la longévité et la sérénité. Description de cas pratiques.
- ❖ **Entrez dans la pratique du Qi Gong** de Ke Wen. Edition Guy Trédaniel, 2009, 198 p. Livre + DVD
prix 22,71 euros ISBN 2702907245
Pour débutants. Exercices commentés : descriptions et photos. Approche très pédagogique de l'esprit du Qi Gong.
- ❖ **Qi gong général pour tonifier la santé. Qi gong pour nourrir les poumons et renforcer l'énergie**
de Ke Wen, volume 12
DVD, 28 euros. Vendu par « Tao Diffusion »
- ❖ **Le guide du bien-être selon la médecine chinoise** de Yves Réquéna et M. Borrel. Edition Guy Trédaniel, 2000, 342 p., prix 21,47 euros ISBN 2-84445-172-1
Description des 5 éléments, exercices de Qi Gong et phytothérapie adaptés à chaque élément.
- ❖ **Gi Gong : exercices énergétiques de santé** de Joséphine Zoller. Edition Dangles, 2004, 432 p.,
prix 27 euros ISBN 9782703303473
Bases théoriques et descriptions d'exercices pour un niveau avancé.
- ❖ **Zhi Neng Qi Gong : la santé par la gymnastique chinoise** de Jean Becchio et Zhou Jinq Hong.
Editions You Feng, 2001, 141 p., prix 20 euros ISBN 2-84279-015-4
- ❖ **Le secret des auto-massages chinois** de Sandra et Olivier Stettler. Jouvence éditions, 2003,
93 p., prix 4,90 euros ISBN 978-2-88353-342-4
Idéal pour les débutants.
- ❖ **Pratique du massage chinois. Connaître ses propres points d'acupuncture** de Chen You-Wa.
Marabout n° 2907, 2006, 320 p., prix 5,90 euros ISBN 2501052765
Guide pratique et simple. Rappel des méridiens.
- ❖ **Traité de massage traditionnel chinois** de Michel Deydier-Bastide. Desiris Eds, 2004, 315 p.,
prix 27,08 euros ISBN 2-907653-89-X
Thérapeutique. Massage des tissus. Manipulations articulaires, vertébrales et viscérales.

Videos gratuites sur internet

- ❖ « Les quatre mouvements de l'énergie » par Ke Wen et Zhang
http://www.dailymotion.com/video/x91ck6_a-la-decouverte-des-4-mouvements-de_sport
- ❖ A la découverte du Qi Gong par Yves Réquena et Corinne Réquena (Automassages visage, cuir chevelu, l'arbre ...)
http://www.dailymotion.com/video/x7fnhg_a-la-decouverte-du-qi-gong-extrait_lifestyle
- ❖ Qi gong du poumon
<http://www.youtube.com/watch?v=0FpZxW0dSi0&feature=related>
- ❖ Les 6 sons thérapeutiques
http://www.youtube.com/watch?v=75skJjA_agc&feature=related
- ❖ Ba Duan Jin -1-
http://www.youtube.com/watch?v=6Zn_d2D15Q4
- ❖ Ba Duan Jin -2-
http://www.youtube.com/watch?v=2UZyuPEOm_U&feature=related
- ❖ Le tigre 1/6
<http://www.youtube.com/watch?v=Dr9Q7G3TiP4&feature=related>
- ❖ Le cerf 2/6
http://www.youtube.com/watch?v=zXlcoezn_7Y&feature=related
- ❖ Le singe 3/6
<http://www.youtube.com/watch?v=pJOE7dMuV0E&feature=related>
- ❖ La grue 4/6
<http://www.youtube.com/watch?v=KM0MCqCPP1A&feature=related>
- ❖ Les 5 animaux 5/6
http://www.youtube.com/watch?v=W-ZnVhi_DBU&feature=related
- ❖ Les 5 animaux 6/6
<http://www.youtube.com/watch?v=wzHP9i6ihYE&feature=related>
- ❖ Taï Chi Qi Gong 1 of 2
<http://www.youtube.com/watch?v=iqBEMVpt22w&feature=related>
- ❖ Taï Chi Qi Gong 2 of 2
<http://www.youtube.com/watch?v=HPw59eTuDC4&feature=related>

氣功
qi gong