

*Shen*BUQI® International

# TàijíWǔXīGōng

du vendredi 11 au dimanche 13 Juillet 2025  
Béziers, France



Sous la direction de  
**Shen Zhengyu**

---

**En collaboration avec ATCC34**  
**Site : atcc34.com**

Cours:                      Vendredi                      11/07/2025 10:00-16:30  
                                 Samedi                      12/07/2025 09:30-16:30  
                                 Dimanche                      13/07/2025 09:00-15:30

Lieu:                      Gymnase Montimaran  
                                 rue Salvador Allende Béziers France

Inscription:              Vendredi                      11/07/2025 à 09h30

S'inscrire:                au plus tôt pour faciliter l'organisation

LIEN:                      [Inscription TaijiWuxigong](#)  
par tél                      0622066100

Prix:                      3 jours-220 € / 2jours-150 € / 1jour-80 €  
                                 Y compris café, thé

renseignements: [associationtaichichuan34@gmail.com](mailto:associationtaichichuan34@gmail.com)  
Françoise Escobar tel: 0622066100



Shen Zhengyu (Xinjiang ° 21-04-1965) est le fils de Dr. Shen Hongxun et Dr. Xia Tingyu. Très jeune, il a été l'assistant de son père et a acquis une connaissance approfondie de la médecine traditionnelle chinoise. Il est le fondateur de Taiji Center vzw et de ShenBUQI® International. En plus des cours hebdomadaires de Taijiquan en Belgique, Shen Zhengyu donne également des stages de Taiji

Nanpai, de méditation, de Qi-Daoyin, de Taijiwuxigong et de ShenBuqi® en Belgique, en France, en Italie, aux Pays-Bas et en Norvège.

## TàìJíWǔXīGōng

Nos modes de vie modernes peuvent à long terme avoir un effet dévastateur sur le mécanisme d'autorégulation et de guérison du corps et du mental. Les fonctions spontanées du corps s'affaiblissent. L'équilibre entre corps et esprit, entre soi et l'environnement se perd.

Le TàìJíWǔXīGōng propose un moyen de redécouvrir ce mécanisme, cette fonction spontanée et de prendre conscience de cet équilibre. En activant la force du dāntián et en utilisant la force ascendante de la terre, un "mouvement spontané induit" est possible. La posture "WǔXī" peut être pratiquée debout, assis, couché. Une relaxation maximale des muscles dans une posture correctement maintenue, une technique de respiration adaptée et une attitude méditative permet d'entrer en contact avec la force de croissance et d'expansion de la terre.

Permettre au corps de se mouvoir spontanément crée la possibilité de rétablir le mécanisme d'autorégulation et de guérison du corps. L'effet bénéfique est ressenti sur le corps et le mental, la santé et le bien-être. L'intégration du mouvement spontané au sein de la force énergétique donne une dimension supplémentaire au développement de cette force interne.

En plus du DǎoYīn-WǔXī (mouvement spontané), le TàìJíWǔXīGōng utilise une série d'exercices pour traiter en détail les 5 grandes zones du corps. Les divers exercices (de tête, épaule, poitrine, abdomen, talon, terre/ciel, son, final et secouement) ont pour fonction l'étirement en douceur de la colonne vertébrale, l'ouverture de toutes les articulations et des canaux énergétiques, le renforcement de la circulation du qì, l'élimination des facteurs pathogènes et des causes de perturbation de l'énergie (bìnqì).

L'ouverture de ZhōngMài (canal central) permet le développement spirituel. L'équilibre entre le corps et l'esprit peut être restauré.



*Shen*BUQI® International  
source: [www.buqifrance.fr](http://www.buqifrance.fr)  
[zhengyu1965@gmail.com](mailto:zhengyu1965@gmail.com)  
Tel. +32 (0) 475 810 620