

Stage de Formation le 25 AVRIL 2026

Qigong du Bā Duàn Jǐn

八段錦

Document de synthèse remis aux participants

Samedi 25 Avril 2026 • 9h30 – 17h30 • Kung-Fu Académie Paris
144, Bd de la Villette 75019 PARIS – Métro : Colonel Fabien ou Jaurès

Les intervenants



Dr Yanan Tian

Médecin • MTC • Oncologie

Docteure Yanan Tian

Une opportunité unique de découvrir les liens profonds entre les méridiens de la Médecine Traditionnelle Chinoise et la pratique du Qigong, présentés par une praticienne qui allie formation médicale occidentale et savoir ancestral chinois.

- Diplômée de Formation Médicale Spécialisée en oncologie médicale
- Capacité en Médecine et Acupuncture — Université de Nantes
- DU de Cancérologie Clinique — Université Paris 11
- Diplômée en Médecine, Université de Jinzhou (Chine)



Shifu Roger Itier

8^e Duan • Arts Martiaux

Shifu Roger Itier

Visionnaire et maître des lieux de la Kung-Fu Académie Paris, Roger Itier est une véritable figure emblématique dans le monde des arts martiaux. Il incarne l'harmonie parfaite entre tradition et modernité.

- Expert international — 8^e Duan
- Diplôme d'État BEES & DEJEPS — Formateur technique et pédagogique
- Champion de France, Champion d'Europe, Vice-Champion du Monde (Taolu & Sanda)
- Champion du Monde par équipe
- Médaillés par le Ministère des Sports
- Entraîneur des Équipes de France de Kung-Fu Wushu
- Président du Comité National Français de Wushu (CNF Wushu)
- Fondateur — Kung-Fu Académie Paris & Nancy



Programme de la journée du Samedi 25 Avril 2026

Horaire	Type	Contenu
9h30	Accueil	Accueil & installation Émargement, présentation du programme, mot d'accueil de Shifu Roger Itier.
10h00	Conférence	Introduction : Qigong, Bā Duàn Jǐn & MTC Présentation des 8 pièces de brocart, origines et fondements. Correspondances méridiens, Qi et 5 éléments. Approche croisée arts martiaux / médecine. <i>Shifu Roger Itier & Dr Yanan Tian</i>
11h00	Atelier	Séquences 1 à 4 du Bā Duàn Jǐn Apprentissage et corrections posturales. Commentaires MTC : méridiens activés, organes cibles. Travail sur la respiration et l'intention (Yi). <i>Shifu Roger Itier (commentaires du Dr Yanan Tian)</i>
12h00	Déjeuner	Pause déjeuner Temps de repos et d'échanges informels entre participants et intervenants.
13h00	Conférence	Méridiens, acupuncture & Qigong Anatomie énergétique : 12 méridiens principaux. Application clinique et perspectives en oncologie intégrative. <i>Dr Yanan Tian</i>
13h45	Atelier	Séquences 5 à 8 du Bā Duàn Jǐn Corrections posturales des 4 dernières figures. Commentaires MTC : Reins, Foie, Cœur. Enchaînement complet avec fluidité et intention. <i>Shifu Roger Itier (commentaires du Dr Yanan Tian)</i>
15h00	Pause	Pause thé / café Récupération active — respiration libre, échanges entre participants.
15h20	Atelier	Enchaînement complet & approfondissement Pratique intégrale des 8 figures. Corrections individuelles. Focus enracinement et circulation du Qi. <i>Shifu Roger Itier</i>
16h00	Masterclass	Conférence de clôture — Synthèse & perspectives Éclairage croisé : tradition martiale et médecine intégrative. Bā Duàn Jǐn comme outil thérapeutique (seniors, oncologie, prévention). <i>Shifu Roger Itier & Dr Yanan Tian</i>
17h00	FAQ	Questions — Réponses avec les deux experts Échanges libres. Questions pratiques, cliniques et pédagogiques. Remise des attestations. <i>Shifu Roger Itier & Dr Yanan Tian</i>
17h30	Clôture	Fin du stage Remerciements et informations sur les prochains programmes de séminaire & master class (Université du Qi — Sept. 2026).

Tarifs de participation

Profil	Tarif normal	Tarif réduit
Tarif plein — Tout public	120 €	—
Adhérents Kung-Fu Académie Paris / Nancy	95 €	inclus
Professionnels de santé / Enseignants de Qigong	105 €	oui
Étudiants / Demandeurs d'emploi (justificatif)	75 €	oui

Le tarif comprend : participation aux ateliers et conférences, document de synthèse, certificat de participation.

Contenu pédagogique — Le Bā Duàn Jīn

Qu'est-ce que le Bā Duàn Jīn (八段錦) ?

Le Bā Duàn Jīn, signifiant « huit pièces de brocart », constitue l'une des formes de Qigong les plus anciennes et répandues mondialement. Apparue sous la dynastie Song en Chine (960–1279), cette série composée de huit mouvements vise une action ciblée sur les méridiens, les organes internes ainsi que sur l'énergie vitale (Qi).

Les huit figures et leurs correspondances MTC

N°	Mouvement	Méridiens activés	Organe / Fonction
1	Soutenir le Ciel, réguler le Triple Réchauffeur	Triple Réchauffeur, Rate-Pancréas	Harmonisation énergétique générale
2	Tendre l'arc, viser l'aigle	Poumon, Gros Intestin	Renforcement pulmonaire, ouverture thoracique
3	Réguler Rate et Estomac	Rate, Estomac	Digestion, absorption des nutriments
4	Regarder en arrière pour prévenir maux	Méridiens Gouverneur, Conception	Système nerveux, colonnes vertébrale
5	Balancer la tête et la queue	Reins, Foie	Flexibilité, équilibre du Yin-Yang
6	Consolider les Reins et la taille	Reins, Vessie	Vitalité, force lombaire, Jing
7	Poing serré avec un regard ardent	Foie, Vésicule biliaire	Ancrage, force intérieure, émotion
8	Soulever les talons, chasser maladies	Tous les méridiens	Équilibre général, immunité, recentrage

Bienfaits & informations pratiques

Bienfaits reconnus

- Amélioration de la souplesse et de l'équilibre
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Soutien en oncologie intégrative
- Prévention des troubles musculo-squelettiques
- Amélioration de la concentration et de la vitalité
- Programme adapté aux seniors et personnes convalescentes

Informations pratiques

- Tenue souple et confortable recommandée
- Chaussures de sport ou pratique en chaussettes
- Tapis de sol à disposition
- Carnet de notes conseillé
- Niveau : débutants acceptés, tous niveaux
- Nombre de places limitées — inscription obligatoire

Contact & inscription

Kung-Fu Académie Paris

www.rogeritier.com

rogeritier@yahoo.fr

06 20 28 47 74

Règlement par virement (Indiquer votre Nom et prénom) : **BOJITAO ACADEMY PARIS**

RIB : FR76 1820 6000 0765 0525 7705 074

PROCHAINEMENT — UNIVERSITE DU QI

Programme de certification des instructeurs de Qigong — Rentrée septembre 2026
« L'Art de Nourrir la Vie » • Instructeur Fédéral • Moniteur Certifié • Éducateur Sportif

Bulletin d'inscription

Merci de remplir lisiblement ce bulletin et de le retourner à l'adresse indiquée. (Ci-dessous)

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
Téléphone :
Email :

Je m'inscris à la formation, conférence, Masterclass du Baduan Jin (cocher) :

<input type="checkbox"/>	Tarif plein — Tout public	120 €
<input type="checkbox"/>	Adhérents Kung-Fu Académie Paris & Nancy	95 €
<input type="checkbox"/>	Professionnels de santé / Enseignants de Qigong	105 €
<input type="checkbox"/>	Étudiants / Demandeurs d'emploi (justificatif)	75 €

Règlement par virement à : **BOJITAO ACADEMY PARIS**

RIB : **FR76 1820 6000 0765 0525 7705 074**

Merci d'indiquer votre nom et prénom dans l'intitulé du virement.

Je certifie l'exactitude des renseignements fournis et accepte le règlement intérieur de l'Académie (sur le site www.rogeritier.com)

Fait à : _____ Le : ____/____/2026

Signature :

Contact : Kung-Fu Académie Paris

144, Bd de la Villette 75019 PARIS

www.rogeritier.com

rogeritier@yahoo.fr

06 20 28 47 74