

## Jean Michel CHOMET

Professeur d'Arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, diplômé (agréé par l'État), 7ème Duan (FWS), 6ème Dan (FFK), il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines qu'il a étudiées avec différents experts dont CHU King Hung, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1994 et surtout avec SU DONG CHEN, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang et le Liu Ti Tai Ji Quan.

Parallèlement à ce parcours martial et énergétique, un fil rouge a sous tendu son chemin depuis la fin des années 70, **la voie de l'attention**, qu'il a pu explorer au sein de plusieurs traditions : tibétaine (Dzogchen - Mahamudra), chinoise Quan Zhen Dao et des Moines de la Forêt (Birmanie – Laos).

D'autre part, il a occupé diverses fonctions de direction et de conseil techniques dans plusieurs fédérations de Qi Gong & d'Arts Martiaux Chinois depuis une vingtaine d'années.

**Thème : Attention, respiration et Taiji Qigong (Nei Dan Yang Sheng Shu\*)**

### Cadre

*L'attention est le secret de l'unification de l'esprit et du corps, de la conscience et du souffle, de l'infini et du fini, du vide et de la forme.*

*Explorer le mouvement dans la présence attentive demande de traverser une phase de ralentissement, d'ampleur, et de détente profonde du corps afin que l'espace se déploie, se desserre dans un état d'ouverture bienveillante. Ainsi, l'intention se clarifie, le souffle est déclenché naturellement et le corps se meut équilibré et libre.*

*Cette exploration permet de dévoiler les clés :*

- du déclenchement du souffle interne,
- de l'harmonisation des cerveaux,
- de coordonner intérieur et extérieur, haut et bas
- De déployer l'espace dans la conscience, source de la régénération de nos « trois trésors originels »

*Le corps détendu, le cœur serein et l'esprit attentif, tout notre être est nourri et éclairé par la lumière du Tao et nous fait toucher un état de vitalité fluide et de spontanéité.*

### Formes

\* Le Nei Dan Yang Sheng Shu : « L'art de nourrir la vie par le cinabre interne » :

*Il se présente sous forme : de mouvements déployant la coordination dans le plan et l'espace des dynamiques Yin-Yang*

- de marches variées
- de formes de Zhan Zhuang
- D'exercices respiratoires
- de méditations



## Attention, respiration et Taiji Qigong (Nei Dan Yang Sheng Shu\*)

**Lieu du stage :** Lycée Kastler de Guebwiller, petit gymnase

**Dates et horaires du stage :** samedi 11 et dimanche 12 avril 2026 de 9h à 12h00 et de 14h à 17h00.

**Repas :** repas tiré du sac, sinon plusieurs restaurants sont à proximité.

**Coût :** journée 80€, week-end 150€

**Inscription :** Le formulaire d'inscription est téléchargeable à partir du site floritaiji.org ou inscription en ligne (menu gauche: membres)

**Arrhes :** versement d'arrhes de 40 €, par chèque, au nom de Floritaiji à envoyer à David Kempf. 16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny, 68360 SOULTZ

**Plan d'accès :**



## Fiche d'inscription au stage de Jean-Michel CHOMET

Nom prénom :  
Date de naissance :  
n° et rue :  
code postal :  
ville :

Tél et courriel :

Activités pratiquées :

### Paielement

Je m'inscris pour le samedi..... ou pour le dimanche..... ou pour les 2 jours....  
Ci joint un chèque de : ..... à l'ordre de Floritaiji.

### Assurance

J'atteste que mon niveau de santé me permet de participer au stage sans difficultés.

Je suis assuré en responsabilité civile pour tout ce qui pourrait m'arriver pendant le stage et pour les dommages matériels que je pourrais occasionner.

### Tenue et Matériel à prévoir

Vêtements souples, chaussures adaptées

### Inscription et paiement à envoyer à :

David Kempf, 16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny, 68360 SOULTZ  
davidkemp68@gmail.com

### Date et signature :



**Attention, respiration et Taiji Qigong  
(Nei Dan Yang Sheng Shu\*)**

**par Jean-Michel CHOMET  
les 11 et 12 avril 2026 à GUEBWILLER**



### Contact et renseignements :

David Kempf 0646199232  
davidkemp68@gmail.com