

Formation Hôpital LE KEM

Novembre 2025

# QI GONG

Art énergétique chinois

1. Principes généraux

A D T A O

# RESSOURCES

**Yannick COSTANZA**

**[www.adtao.org](http://www.adtao.org)**

**Youtube / Ecole ADTAO**

**06 62 12 26 54**

## FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES 2025 2026

## STAGE de QI GONG des 11 et 12 octobre 2025



Affiche / programme du stage de QG d'octobre 2025

## STAGE de TAI JI QUAN / TUI SHOU des 22 et 23 novembre 2025



## INSCRIPTION AUX STAGES ADTAO

- Calendrier des stages 2025 2026
- Fiche d'inscriptions aux stages ADTAO 2025 2026

## LIVRET DE FORMATION

- Livret de formations 2025 2026
- Contrat de formation / particuliers 2025 2026
- Convention de formation / entreprises 2025 2026

# Pédagogie

## Université L3 STAPS APAS Metz

TD formation théorique

## Université M1 M2 UFC Besançon

CM formation théorique

## Hôpital LE KEM Thionville

Formation théorique

# PROGRAMME

## **Partie 1** (6 heures)

### *Théorie* : **ENVIRONNEMENT CULTUREL DE LA PRATIQUE**

Qu'est-ce que le Qi Gong ? axes de pratique et principes généraux

Repères anatomiques et mobilisations fondamentales

Entre gymnastique et méditation, l'énergétique chinoise en mouvement

Bases de la pensée traditionnelle chinoise

### *Pratique 1* : **QI GONG GENERAL**

Techniques issues de différents enchaînements traditionnels

### *Pratique 2* : **PREMIER NIVEAU de ZHI NENG QI GONG**

Apprentissage de l'OUVERTURE, de la FERMETURE et des ÉCHANGES

# QI GONG GENERAL

## Ouverture (5A)

1. Porter le ciel (1) (B)
2. Tourner la taille et pousser avec la paume (18 EX)
3. Etirer la taille (MWD)
4. Yin Yang Tai Ji en image (YUAN)
5. Porter le ciel (2) (18 EX)
6. Le tigre affamé se jette sur la nourriture (YUAN)
7. Tir à l'arc (B)
8. Etirer et tourner (DW)
9. Le grand dragon se jette dans la mer (NYG)
10. Fortifier les reins et les lombes (B)
11. La grue blanche au-dessus des nuages (SEF)
12. La Grue déploie ses ailes (5A)

## Fermeture (5A)

Mouvements tirés d'enchaînements de QI GONG traditionnels :

- B Les huit pièces de Brocart (BA DUAN JIN)
- DW Extrait de l'exercice 7 du QI GONG de la Grande Danse (DA WU)
- 5A QI GONG des cinq animaux (WU QIN XI)
- MWD QI GONG de MA WANG DUI
- 18EX Les dix-huit exercices de santé (LIAN GONG SHI BA FA)
- SEF Les 12 mouvements pour nourrir le corps (DAOYIN YANG SHENG GONG SHI ER FA)
- YUAN Les 18 mouvements de TAI JI / QI GONG de Maître YUAN (TAI JI HUN YUAN SHI BA FA)
- NYG QI GONG pour nourrir l'intérieur (partie 1 méthode 1 de NEI YANG GONG)

# PROGRAMME

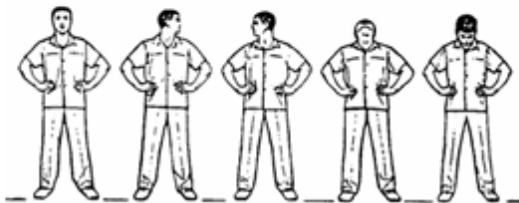
**Partie 2** (6 heures)

**APPRENTISSAGE D'UN ENCHAINEMENT COMPLET**

***18 EXERCICES DE SANTE***

Lian gōng shí bā fǎ dòng zuò míng chēng  
18 exercices de santé

1



颈项争力  
Jǐng xiàng zhēng lì

2



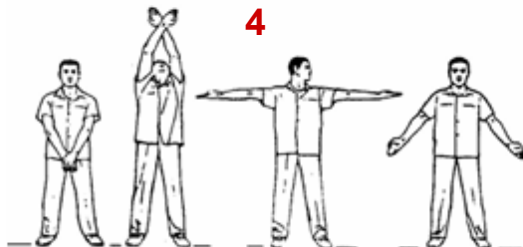
左右开弓  
Zuǒ yòu kāi gōng

3



双手伸展  
Shuāng shǒu shēn zhǎn

4



开阔胸怀  
Kāi kuò xiōng huái

5



展翅飞翔  
Zhǎn chì fēi xiáng

6



铁臂单提  
Tiě bì dān tí

1



双手托天  
Shuāng shǒu tuō tiān

2



转腰推掌  
Zhuǎn yāo tuī zhǎng

3



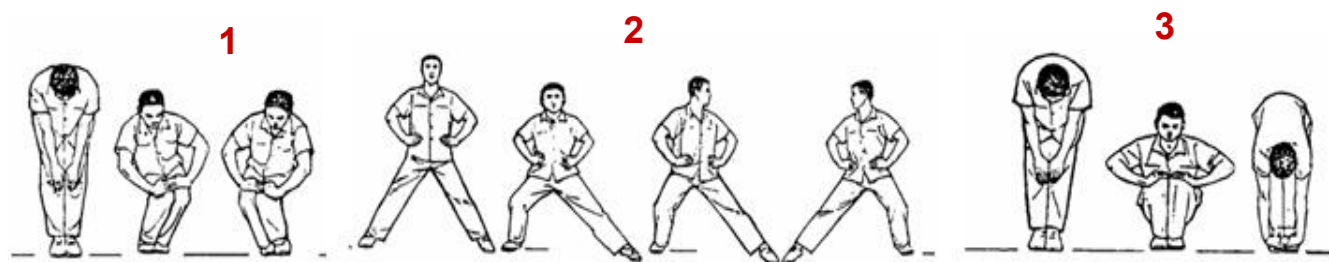
叉腰旋转  
Cǎ yāo xuán zhuǎn



展臂弯腰  
Zhǎn pì wān yāo

弓步插掌  
Gōng bù chā zhǎng

双手攀足  
Shuāng shǒu pān zú



左右转膝  
Zuǒ yòu zhuǎn xī

仆步转体  
Pú bù zhuǎn tǐ

俯蹲伸腿  
Fǔ dūn shēn tuǐ



扶膝托掌  
Fú xī tuō zhǎng

胸前抱膝  
Xiōng qián bào xī

雄关漫步  
Xión guān màn bù



# Site www.adtao.org

Boîte de réception (1) - associa...

Videos Démon

adtao.org/pages/videos/

Google EarthLes 3 gammes de ré...CME 54YouTubeMappy - Plans, com...METEO MEURTHE-E...HelloAsso : interfac...Autoentrepreneur.u...demande retraite -...

ADTAO

Accueil

L'Association

Les Disciplines

Les Cours

Formation

Les Stages

Boutique


Videos Cours

Videos Démon

Documents

ACTUS


Planning des STAGES 2024-2025



Calendrier des stages 2024 2025

FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES 2024 2025

STAGE ESB (épée/sabre/bâtons) à Custines les 29 et 30 mars 2025



Accueil / Videos Démon

Videos Démon

Démonos Videos Tai Chi

Démonos Videos Qi Gong

Tai Chi Combat - démonos

Videos Armes

# Site www.adtao.org

Site www.adtao.org


Modifiez la page | Pages | e-mons | Démonstrations Qi Gong

https://www.adtao.org/pages/videos/videos-qi-gong.html

YouTube Mappy CME 54 ADTAO Outlook.com - Mic... Amazon Google Earth Les 3 gammes de ré... McAfee Security METEO GRAND EST... CME GrosFichiers Dépôt légal éditeur... Tableau de bord | e... TheBookEdition Autres favoris

**ADTAO** Accueil L'Association Les Disciplines Les Cours Formation Stages Boutique Videos Cours Videos Démonstrations Documents


## FORMATIONS



Découvrez notre livret de formation saison 2024 2025

FORMATION VIDEO


Livre DVD : Les bases du TAI JI QUAN volume 1



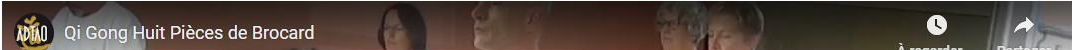
Découvrez le et commandez ici

Manuel de ZHUNENG QI GONG

## 18 exercices de santé



## Huit Pièces de Brocart



*TAI JI QUAN*

太 极 拳

TAI  
TAI

JI  
CHI ou TCHI

QUAN  
CHUAN

*QI GONG*

氣 功

QI  
CHI ou TCHI

GONG  
KUNG

# QI GONG

ART **ENERGETIQUE** CHINOIS

氣功

Ancien nom : **DAO YIN**

Etirer le corps et les méridiens, conduire mentalement le mouvement pour faire circuler le Qi

Relation avec la **médecine traditionnelle chinoise**  
(méridiens, acuponcture, approche holistique, ...)

# 《 KUNG FU 》

功夫

GONG  
KUNG

FU

氣功

QI  
CHI ou TCHI

GONG  
KUNG

# Les différences

## 太極拳

### TAI JI QUAN

- Art martial, tous les mouvements sont issus de situation de combat
- Créé « récemment »
- Pas de contrainte articulaire (corps disponible), par exemple jamais de dos « fermé » et pas d'assouplissement
- Travail à deux indispensable
- Apprentissage long et « difficile », travail cognitif plus intense (mémorisation, coordination ...)
- MARCHE du TJQ : prévention des chutes, renforcement des appuis, effort musculaire principalement assuré par les jambes
- Expir sur chaque fin de technique

## 氣功

### QI GONG

- Art énergétique, tous les mouvements sont optimisés pour la circulation du Qi
- Très ancien
- Torsions, étirements et renforcements (structures), ouvertures et fermetures omniprésentes
- Pas de travail à deux
- Bénéfices rapides et apprentissage plus facile
- Mobilisation complète de l'ensemble du corps
- Expir ou inspir en fin de technique

# Ce qu'il faut retenir

$$5 \times 5$$

$$5 \times 3$$

# 5 axes de pratique

- **SANTE, BIEN-ETRE** : approche prophylactique, énergétique chinoise, cognitif (mémorisation et proprioception), équilibres, ...
  - **ARTISTIQUE** : perfectibilité illimitée, précision, chorégraphie, expression corporelle, ...
  - **CULTURE CHINOISE** : philosophie, incarnation de la PTC, ...
- 
- **MARTIAL (TAI JI QUAN)** : stratégie, applications, self-défense ...
- 
- **SPORTIF** : compétitions, ...

**Toutes ces dimensions en relation les unes avec les autres**



# Principes généraux

## LES 3 COMPOSANTES DE L'ÊTRE HUMAIN (SIMPLIFIÉS)

Le corps

L'énergie

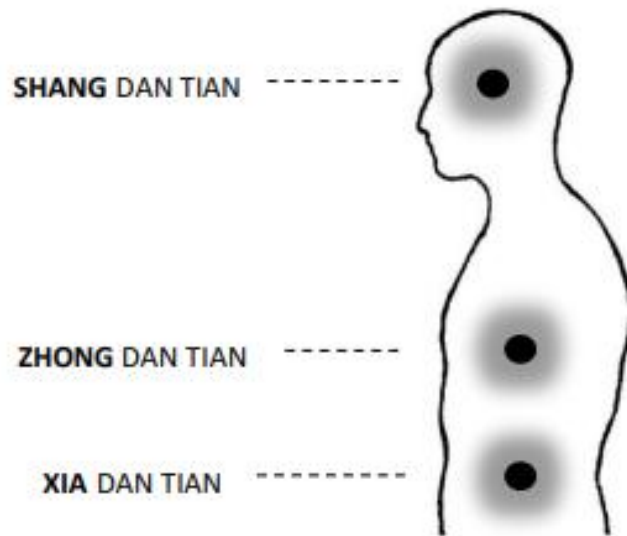
L'esprit

精 氣 神

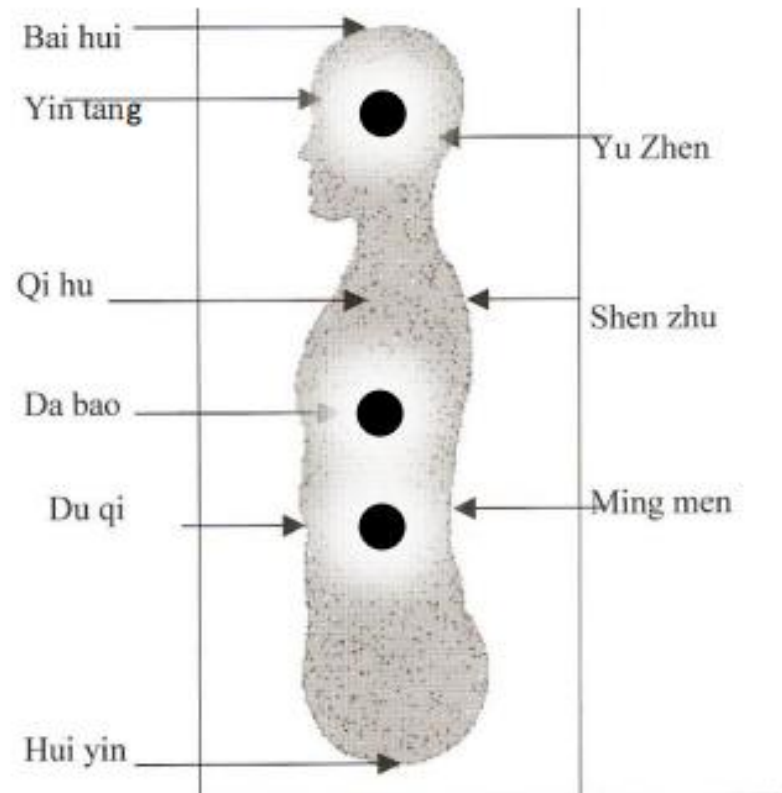
# Principes généraux

## L'ALIGNEMENT

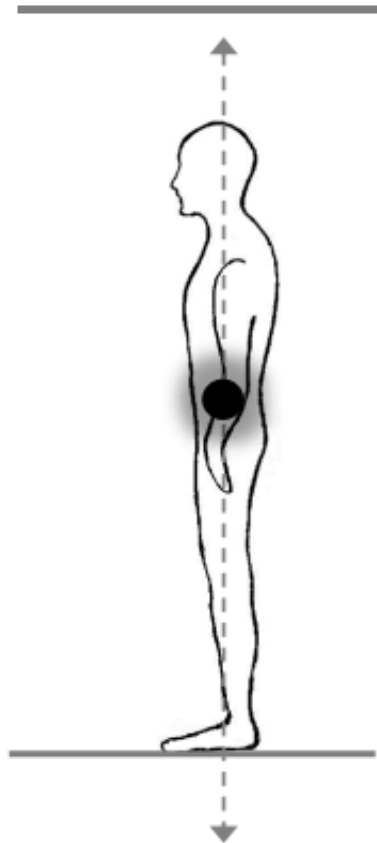
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



Extraits du manuel :  
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



# Principes généraux

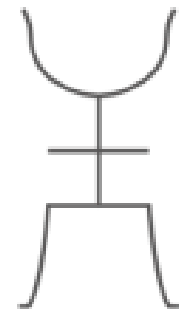


## 3 puissances

### SAN CAI

Il s'agit de la **relation Terre – Homme – Ciel**, souvent figurée par le pictogramme de Mencius<sup>1</sup> ci-contre.

Dans la **tradition chinoise** la Terre est représentée par un carré et le Ciel par un cercle.



SAN CAI donne sa place à l'être humain, entre Terre et Ciel, et évoque l'unité de structure nous reliant à la planète et au cosmos.

Extraits du manuel :  
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG

# Principes généraux

## Bases du QI GONG

**TU**

Souffler

ou

Cracher

**NA**

Inspirer

ou

Avaler

**DAO YIN**

Etirer le corps, conduire le mouvement, faire circuler le Qi dans la dynamique

**KAI**

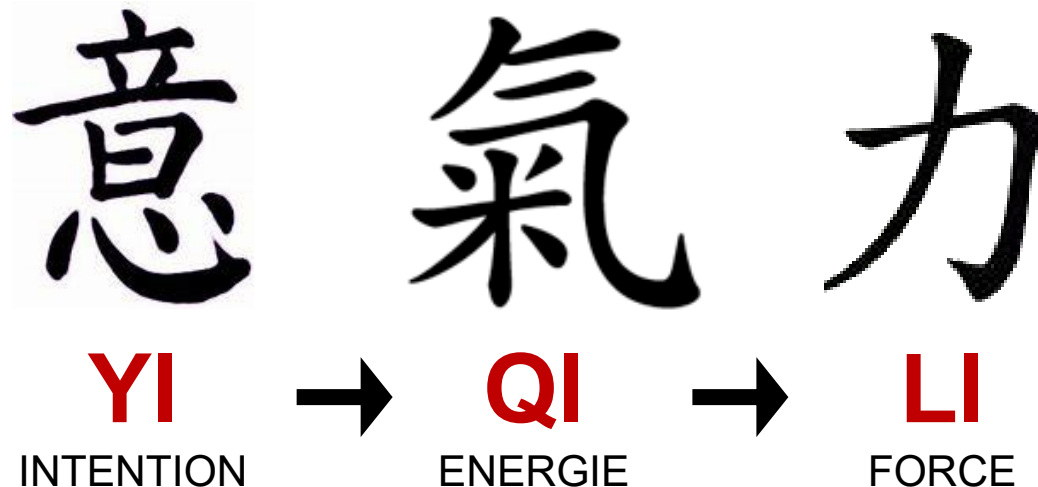
Ouvrir

**HE**

Fermer

# Principes généraux

- Unité corps / esprit
- Importance de la respiration (reliée au QI)
- Axe vertical et alignement (physique et « mental »)
- Importance du centre (relié au DAN TIAN)
- Pratiques centrées sur des chorégraphies (art/mémorisation)
- Lenteur des mouvements



# Principes généraux

## 5 contrôles posturaux

- **Pieds** parallèles
- **Genoux** déverrouillés
- Placement du **bassin** (légère rétroversion)
- **Epaules** relâchées (2 sens)
- **Tête** suspendue

# Principes généraux

## **5 actions principales du QI GONG**

- RENFORCER
- ASSOUPPLIR
- ALIGNER
- COORDONNER
- RESPIRER

# Principes généraux

## **3 lectures d'un mouvement de QI GONG**

- PHYSIQUE
- ENERGETIQUE
- SYMBOLIQUE / MENTAL / CULTUREL / SPIRITUEL



# 12

## méridiens principaux

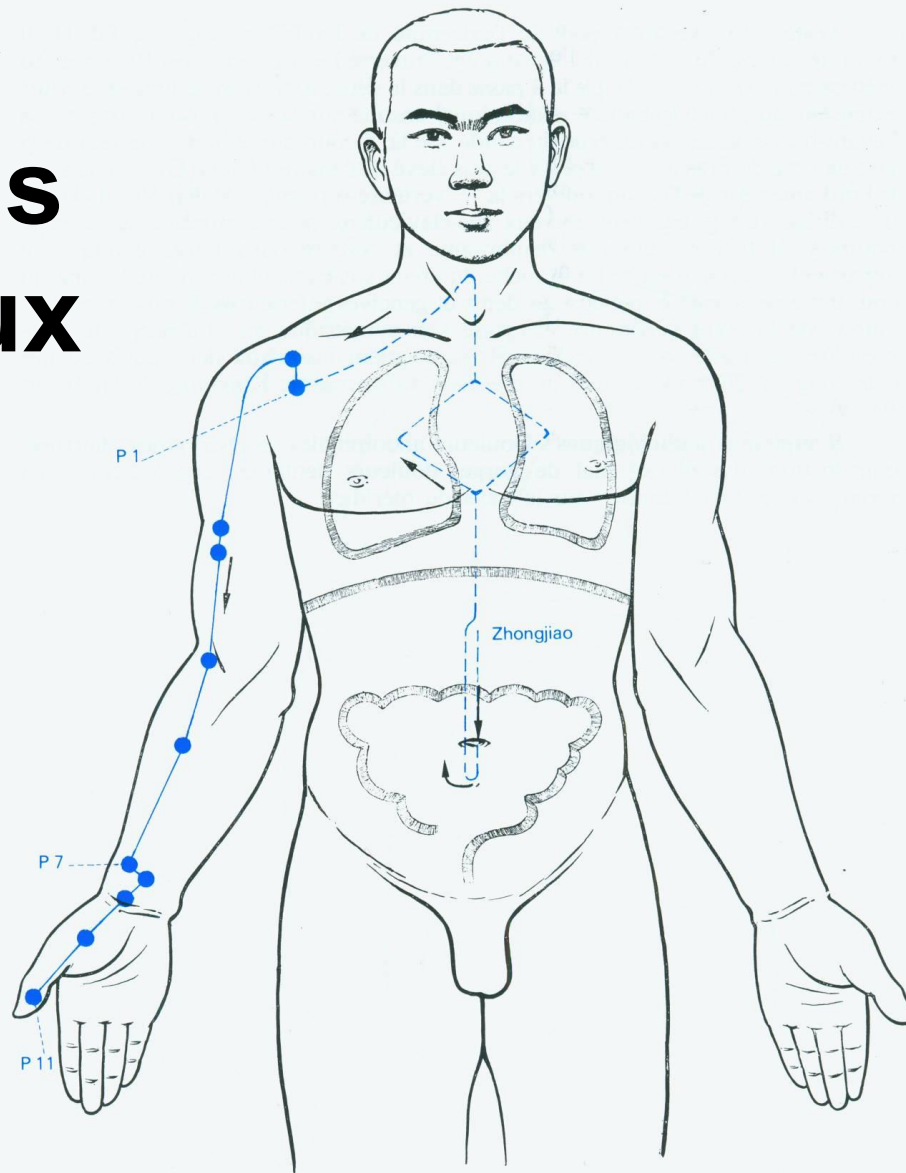


Fig. 8. — Méridien des poumons - Taiyin de main (cheou traé yin).

# 12

## méridiens principaux

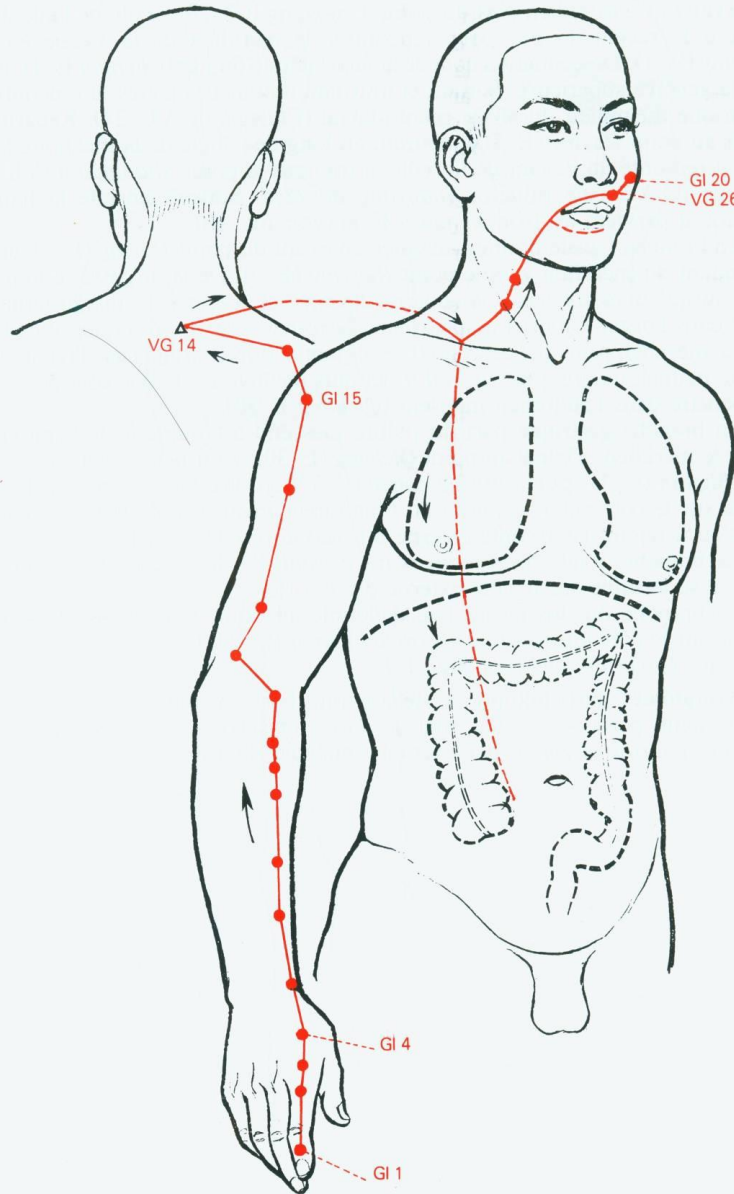


Fig. 9. — Méridien du gros intestin - Yangming de main (cheou yang ming).

# 12 méridiens principaux

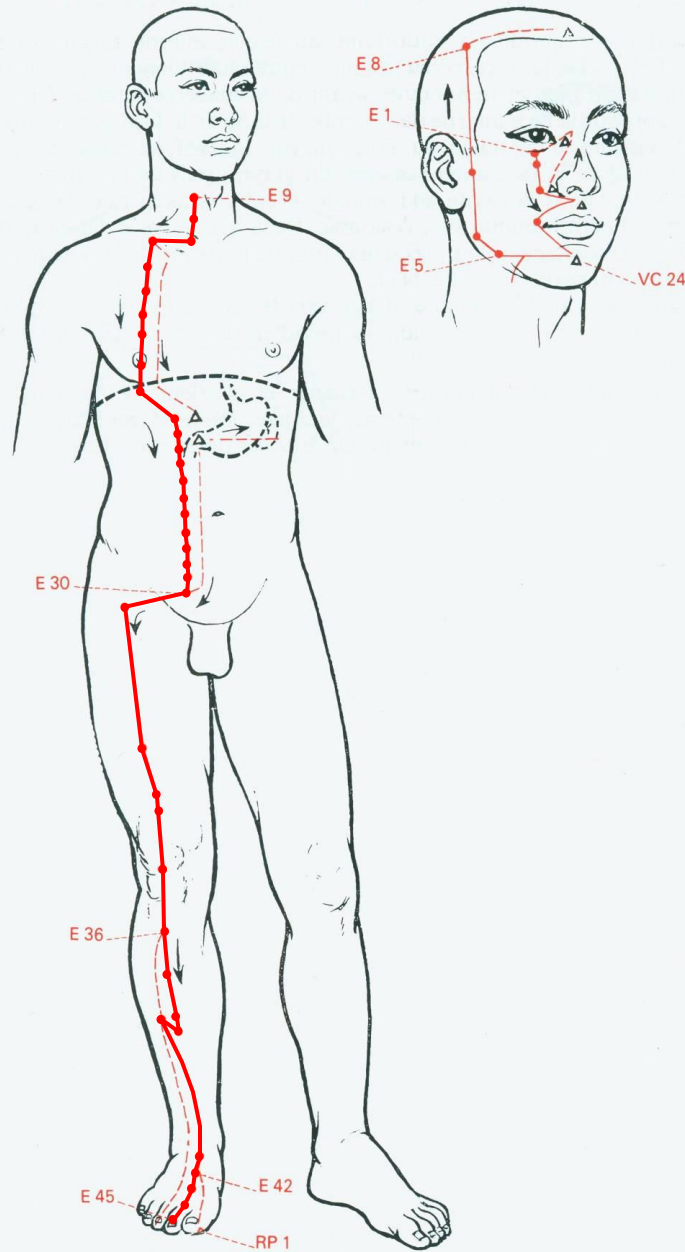


Fig. 10. — Méridien de l'estomac - Yangming de pied (tsou yang ming).

# 12 méridiens principaux

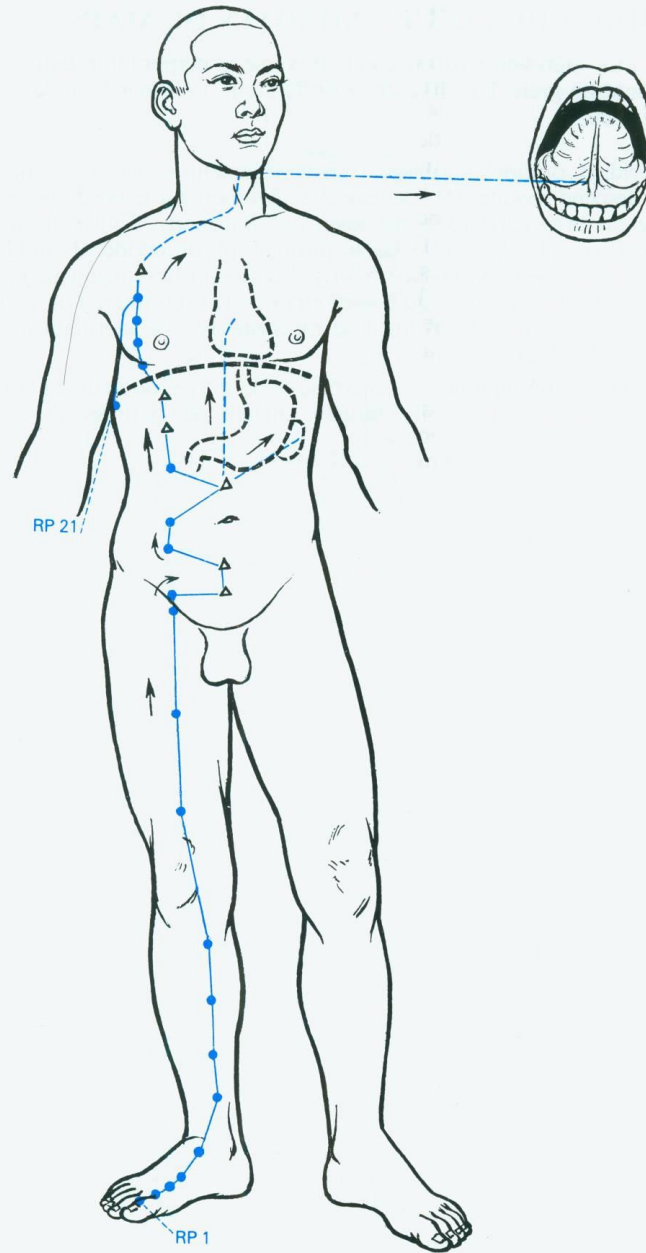


Fig. 11. — **Mérédien de la rate** - Taiyin de pied (tsou traé yin).

# 12 méridiens principaux

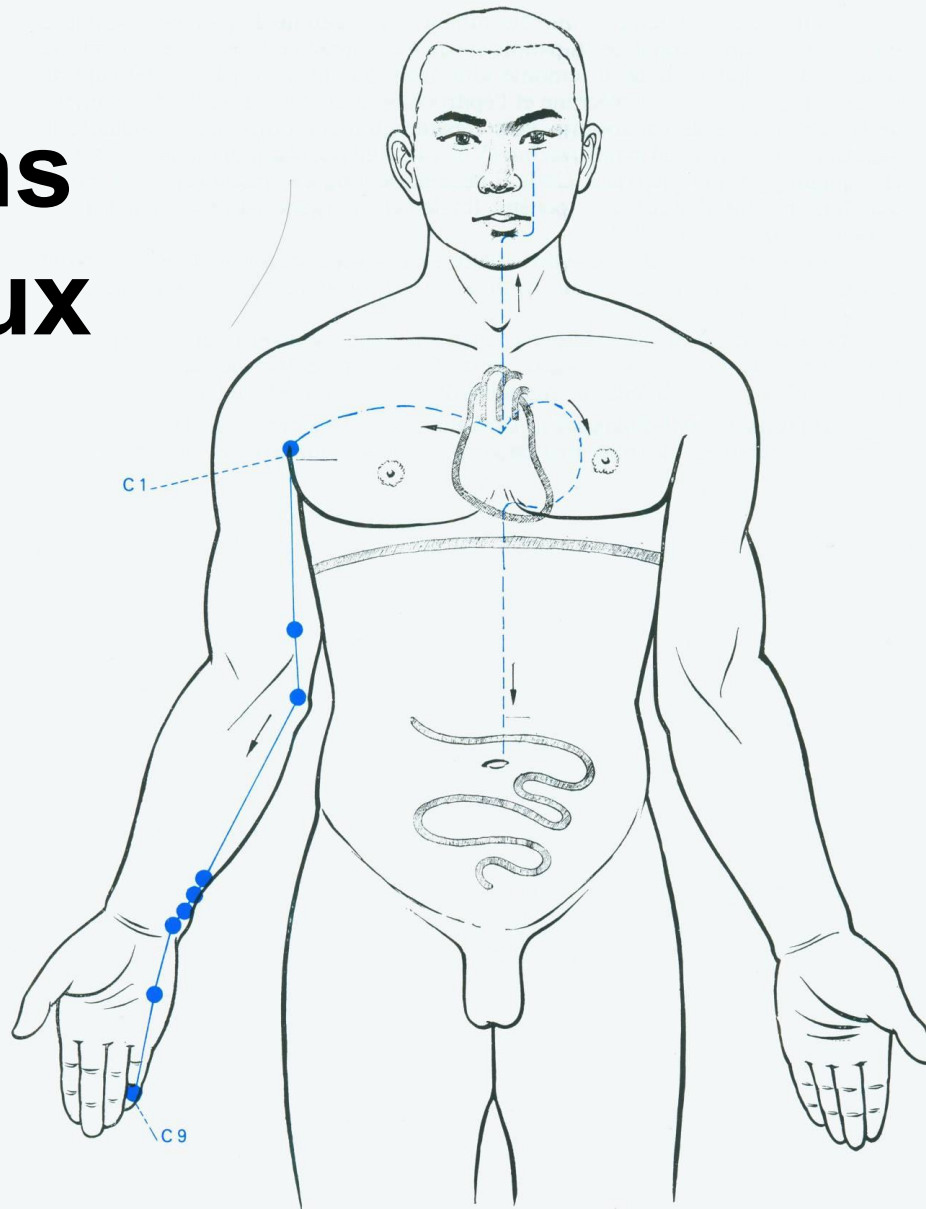


Fig. 12. — Méridien du cœur - Shaoyin de main (cheou chao yin).

# 12

## méridiens principaux

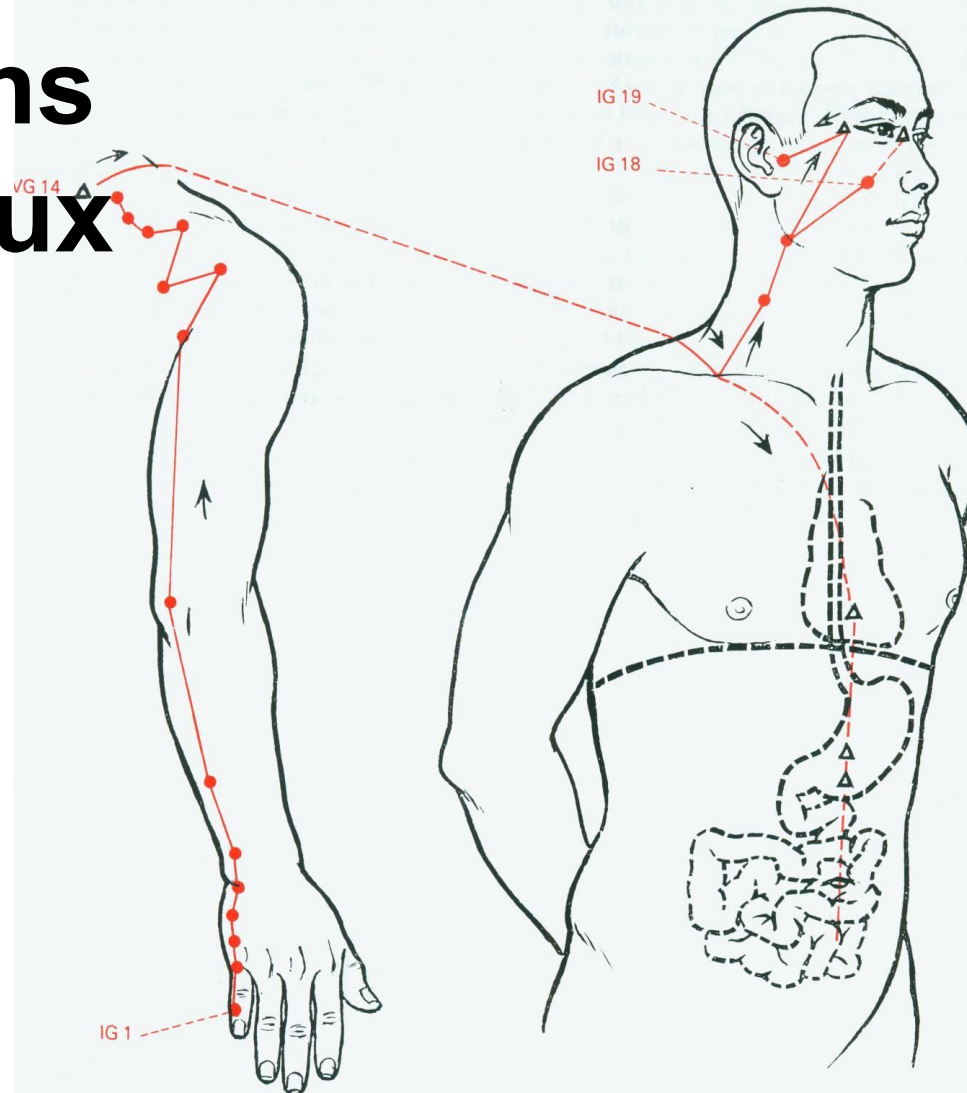


Fig. 13. — Méridien de l'intestin grêle - Taiyang de main (cheou traé yang).

# 12 méridiens principaux

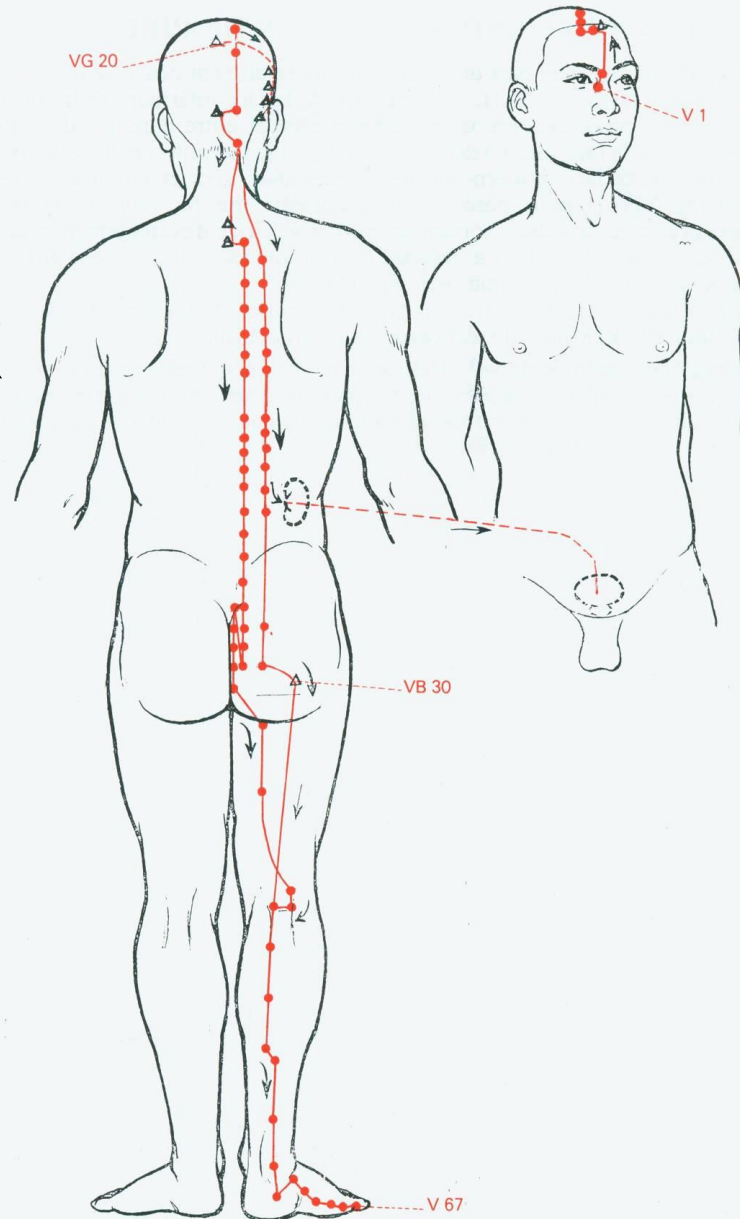


Fig. 14. — Méridien de la vessie - Taiyang de pied (tsou traé yang).



# 12 méridiens principaux

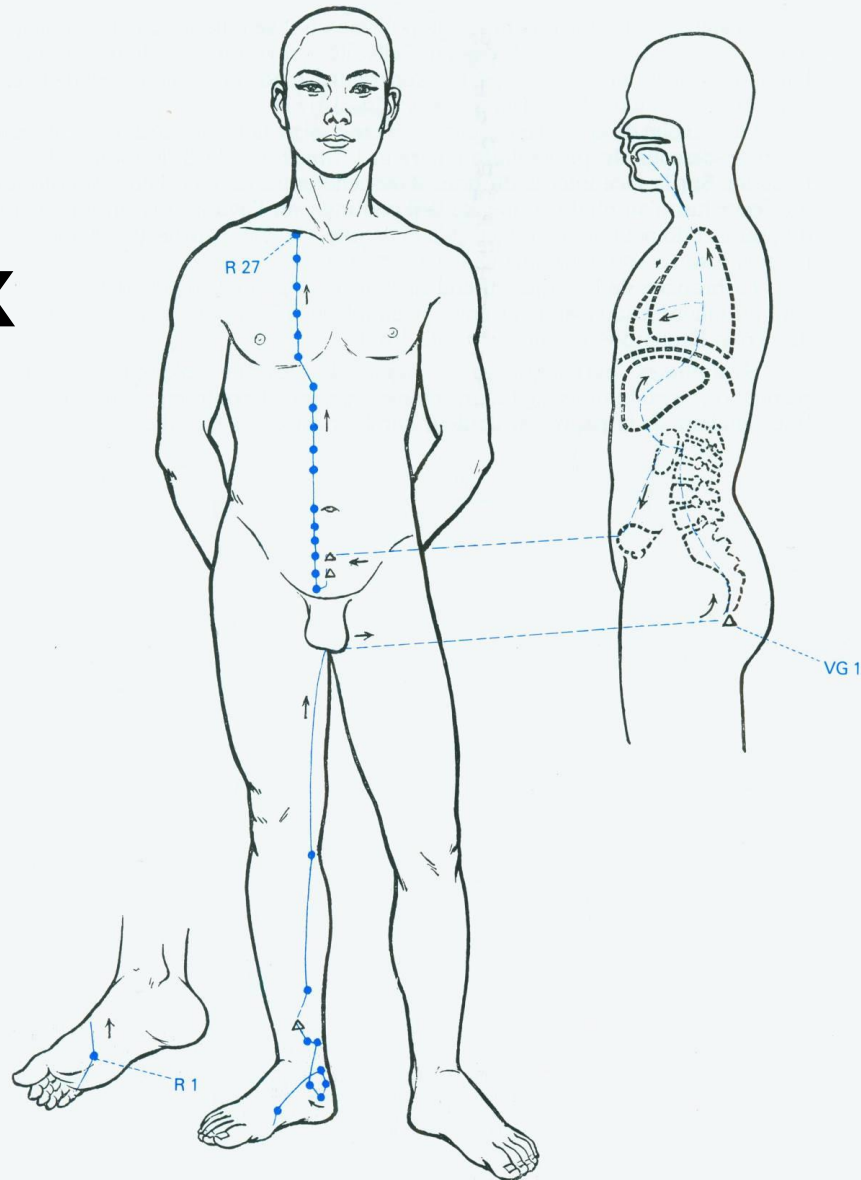


Fig. 15. — Méridien des reins - Shaoyin de pied (tsou chao yin).



# 12

## méridiens principaux

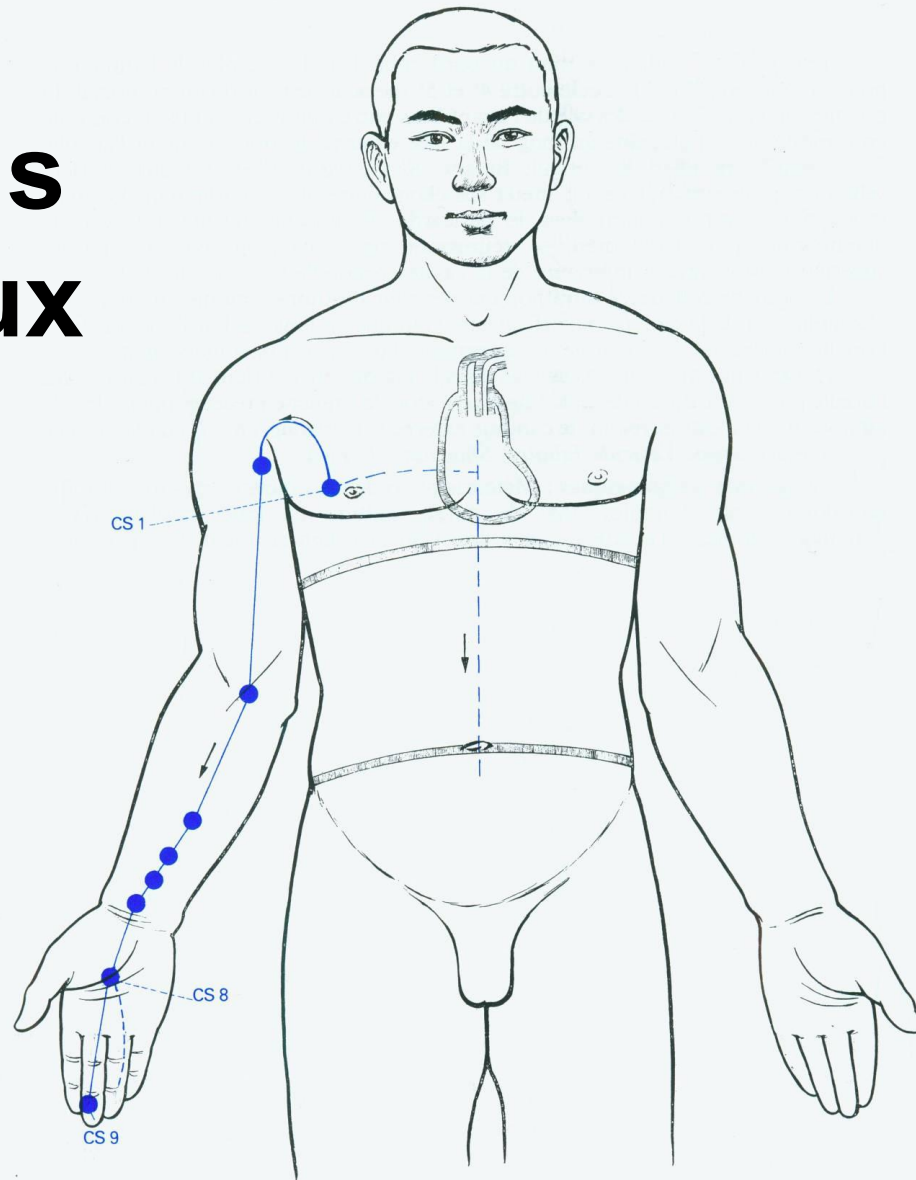


Fig. 16. — Méridien du péricarde (circulation-sexualité) - Jueyin de main (cheou tsiue yin).

# 12 méridiens principaux

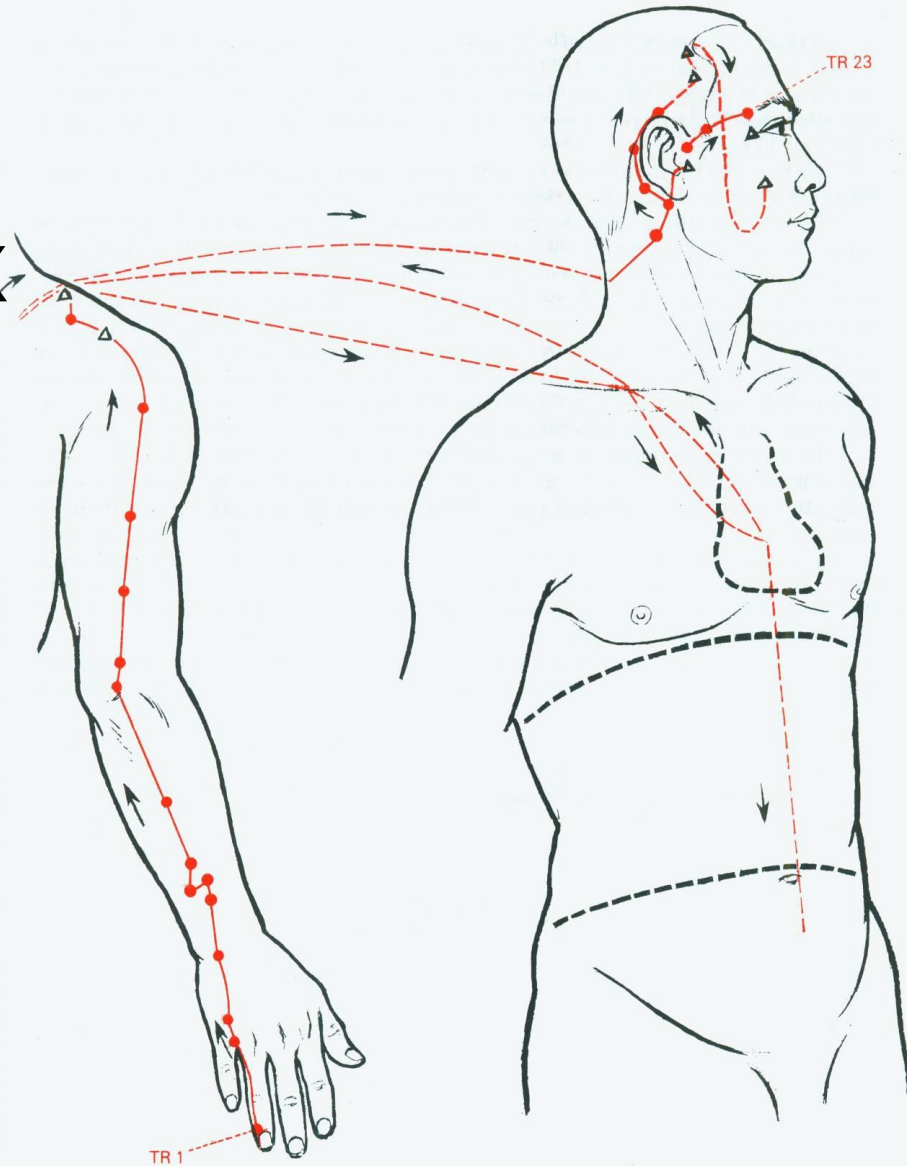


Fig. 17. — Méridien des Trois Foyers - Shaoyang de main (cheou chao yang).

# 12 méridiens principaux

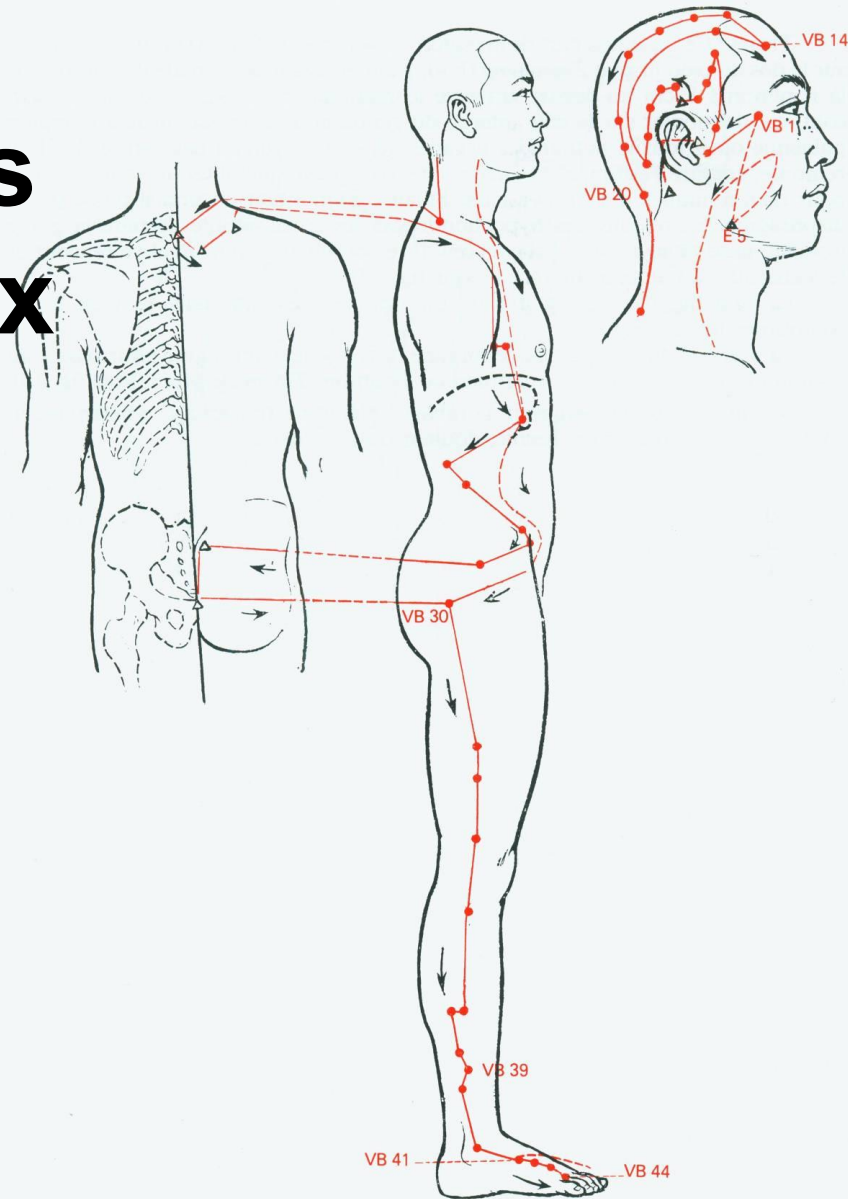


Fig. 18. — Méridien de vésicule biliaire - Shaoyang de pied (tsou chao yang).

# 12 méridiens principaux

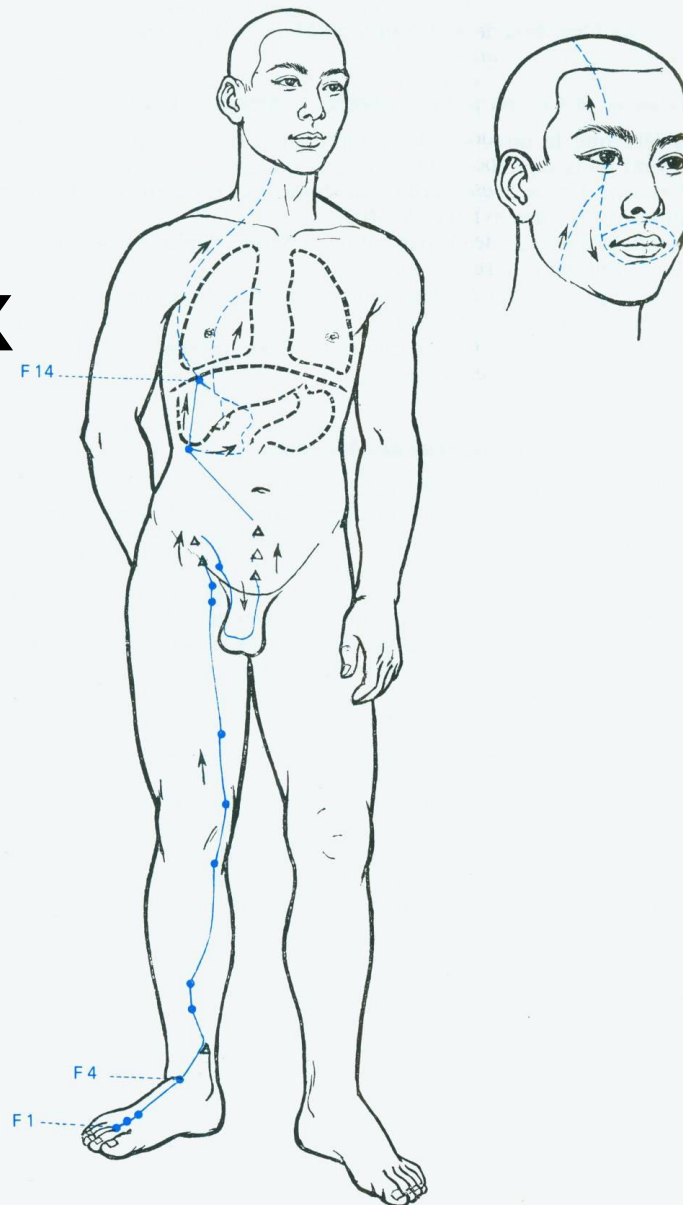
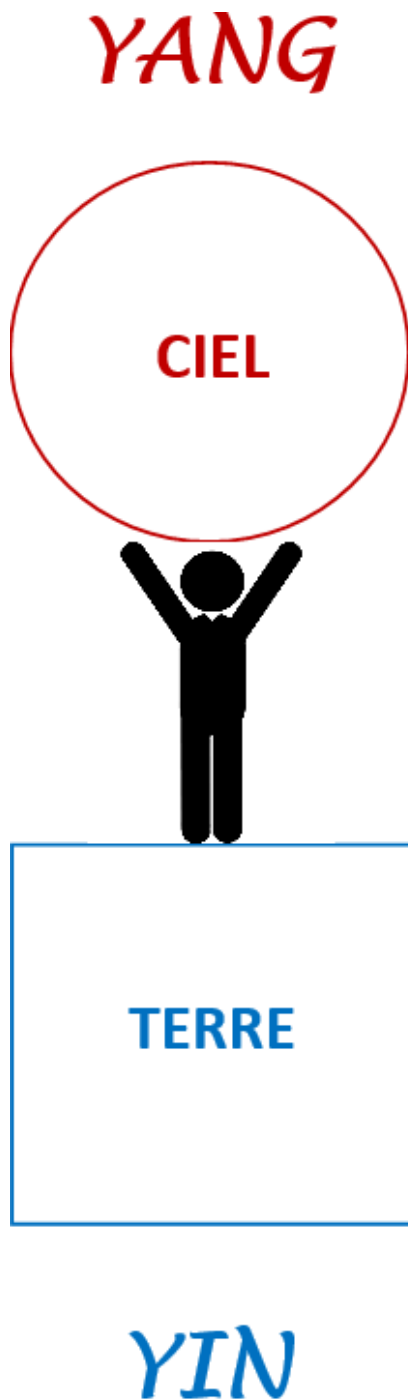


Fig. 19. — Méridien du foie - Jueyin de pied (tsou tsiue yin).

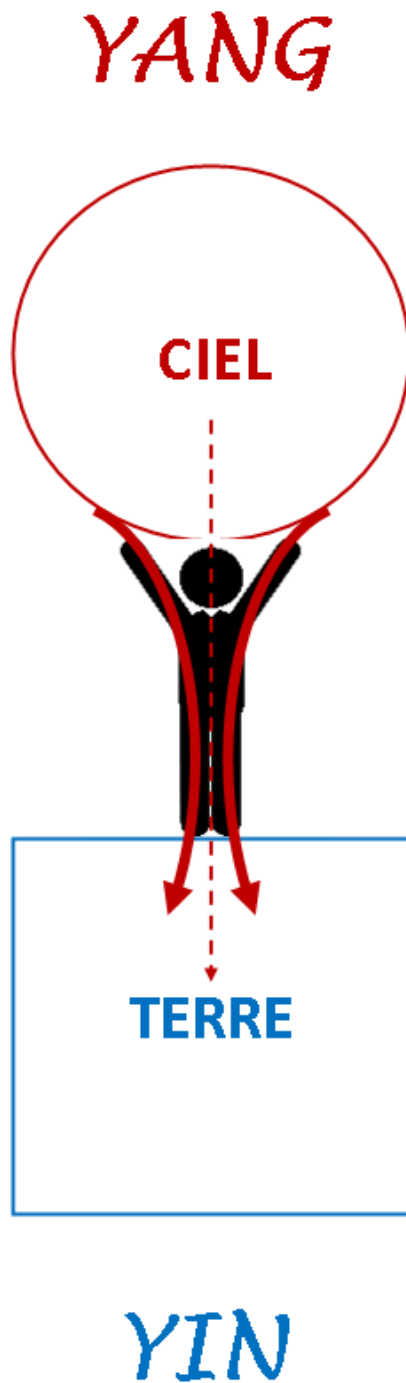
**12**

# méridiens principaux



12

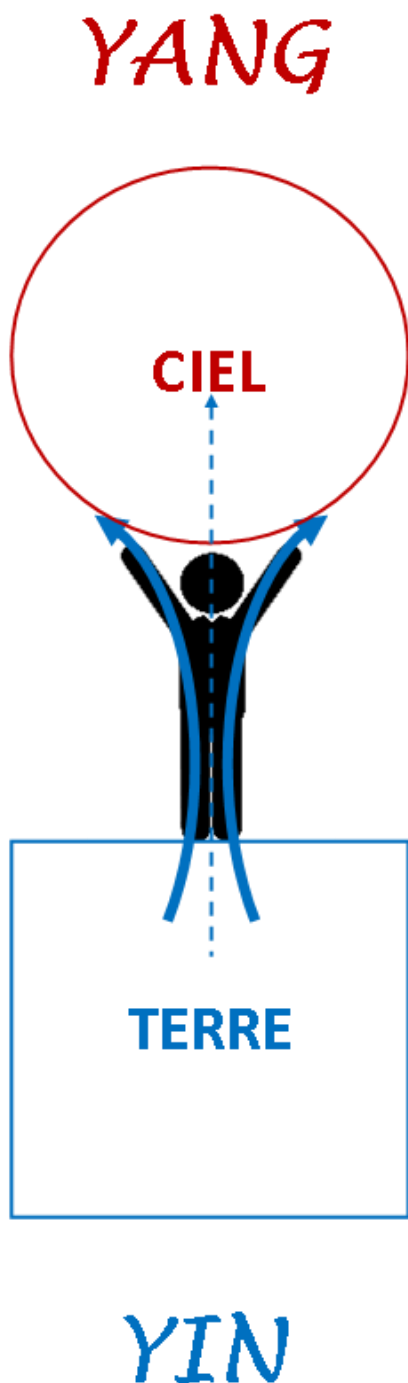
# méridiens principaux



Sens de  
circulation  
dans les  
méridiens  
YANG

**12**

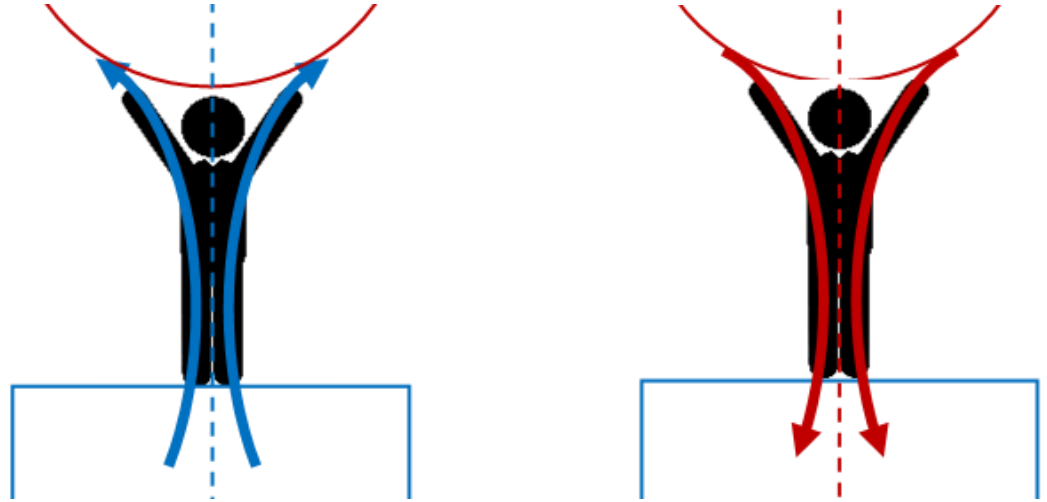
# méridiens principaux



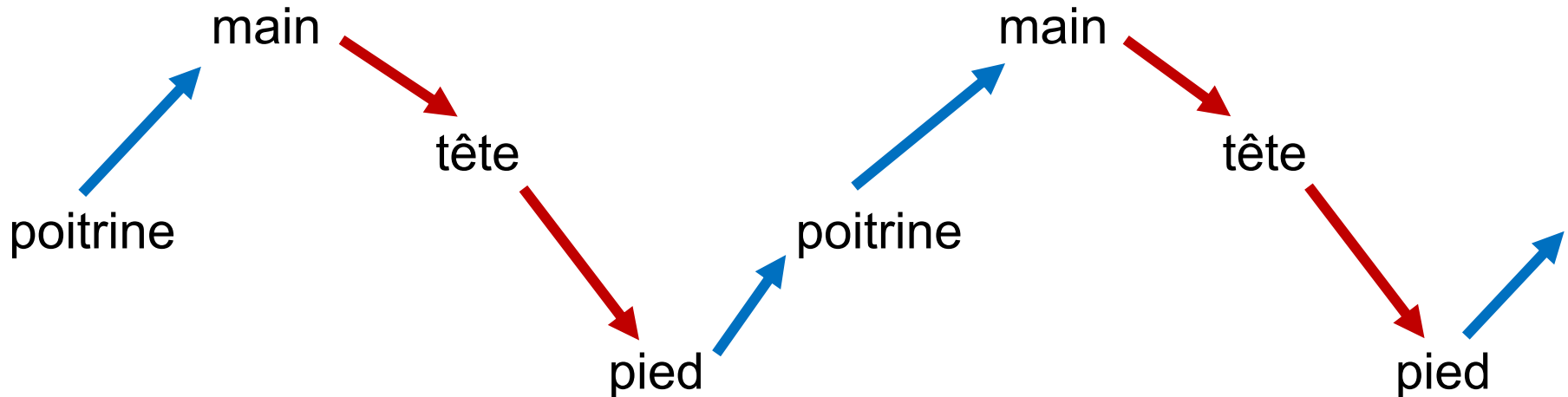
Sens de  
circulation  
dans les  
méridiens  
YIN

**12**

# méridiens principaux



Sens de circulation





8

# méridiens particuliers

*QI JING BA MAI*

# 8

## méridiens particuliers

*REN MAI*

Vaisseau CONCEPTION

*Trajet unique*

*Points propres*

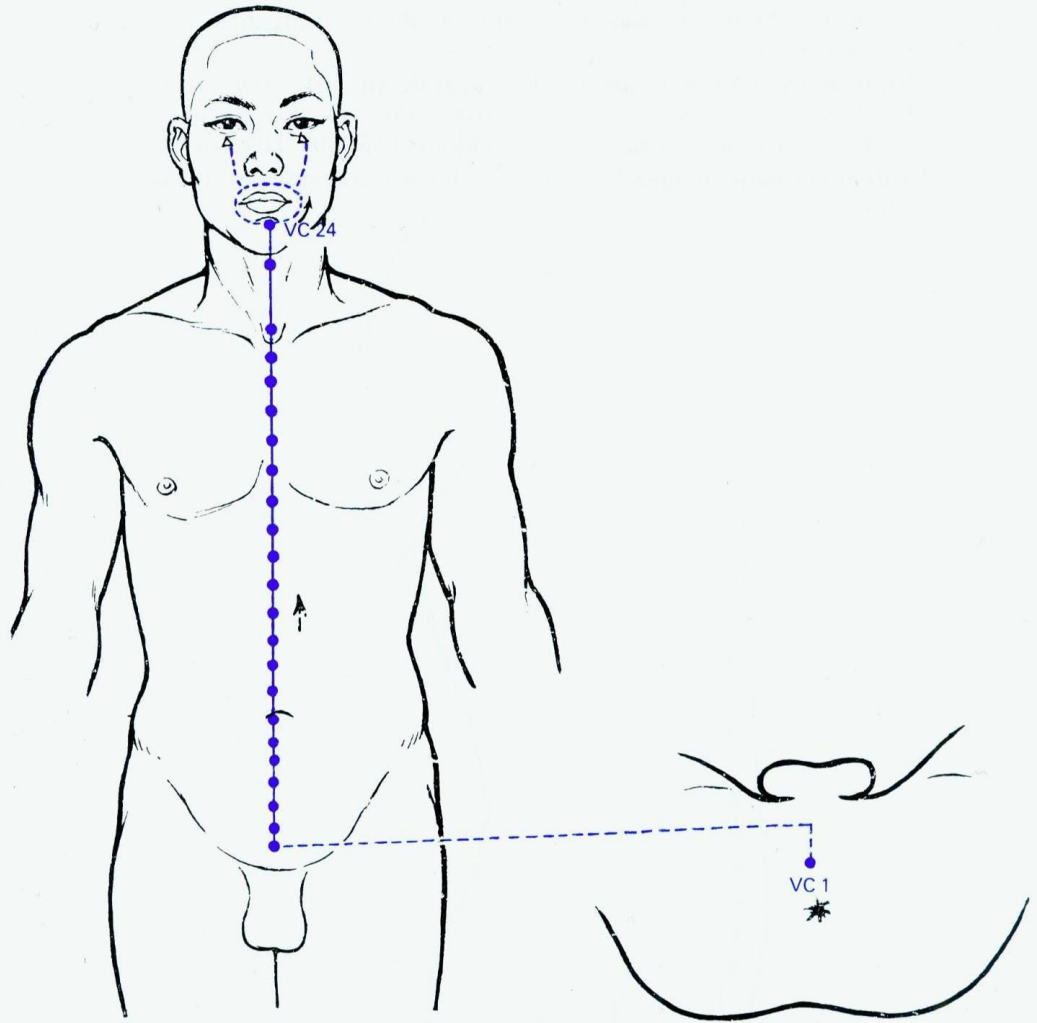


Fig. 21. — Vaisseau de Conception (ligne médiane antérieure) - Ren Mai (Jen Mo).

# 8

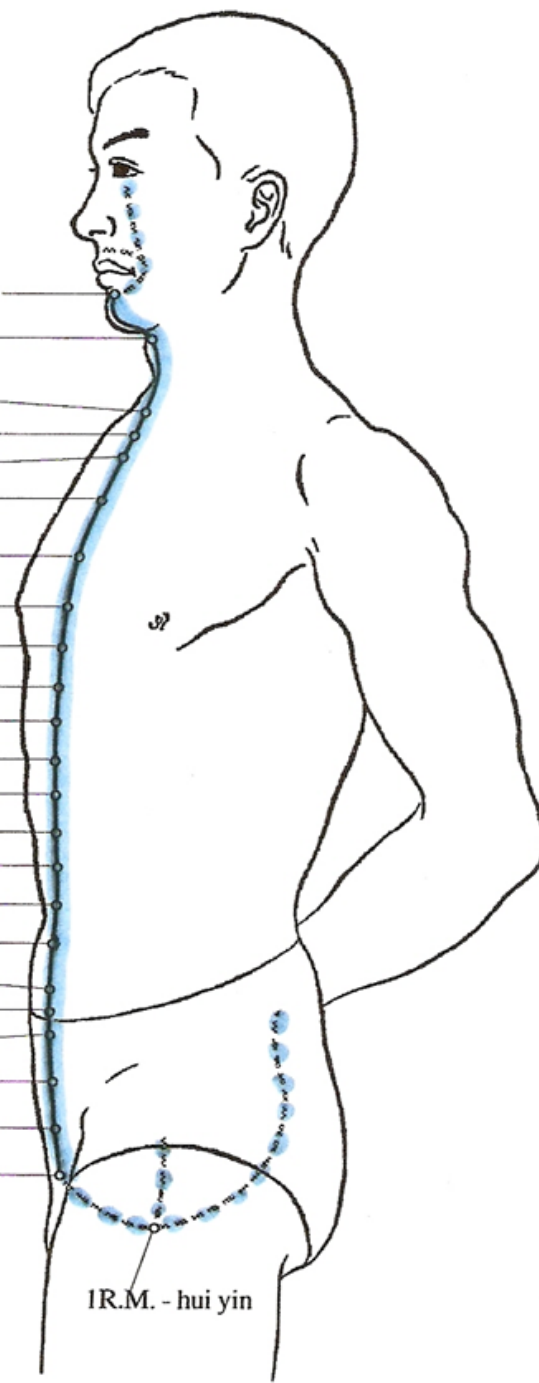
## méridiens particuliers

### REN MAI

Vaisseau CONCEPTION

*Trajet unique*

*Points propres*

- 
- 24R.M. - cheng jiang
  - 23R.M. - lian quan
  - 22R.M. - tian tu
  - 21R.M. - xuan ji
  - 20R.M. - hua gai
  - 19R.M. - zi gong
  - 18R.M. - yu tang
  - 17R.M. - dan zhong
  - 16R.M. - zhong ting
  - 15R.M. - jiu wei
  - 14R.M. - ju que
  - 13R.M. - shang wan
  - 12R.M. - zhong wan
  - 11R.M. - jian li
  - 10R.M. - xia wan
  - 9R.M. - shui fen
  - 8R.M. - shen que
  - 7R.M. - yin jiao
  - 6R.M. - qi hai
  - 5R.M. - shi men
  - 4R.M. - guan yuan
  - 3R.M. - zhong ji
  - 2R.M. - qu gu
  - 1R.M. - hui yin

### ***Points propres***

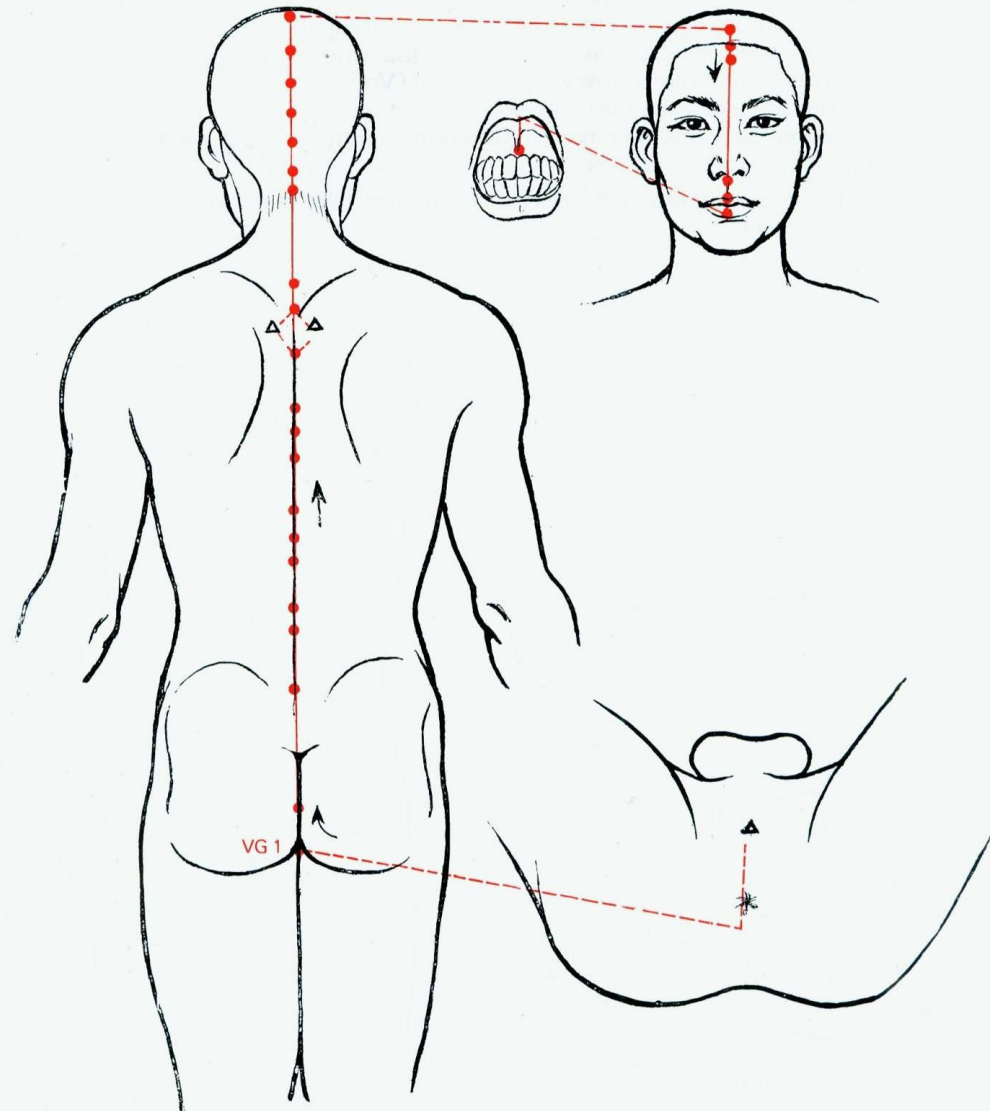


Fig. 20. — **Vaisseau gouverneur** (ligne médiane postérieure) - Du Mai (Tou Mo).

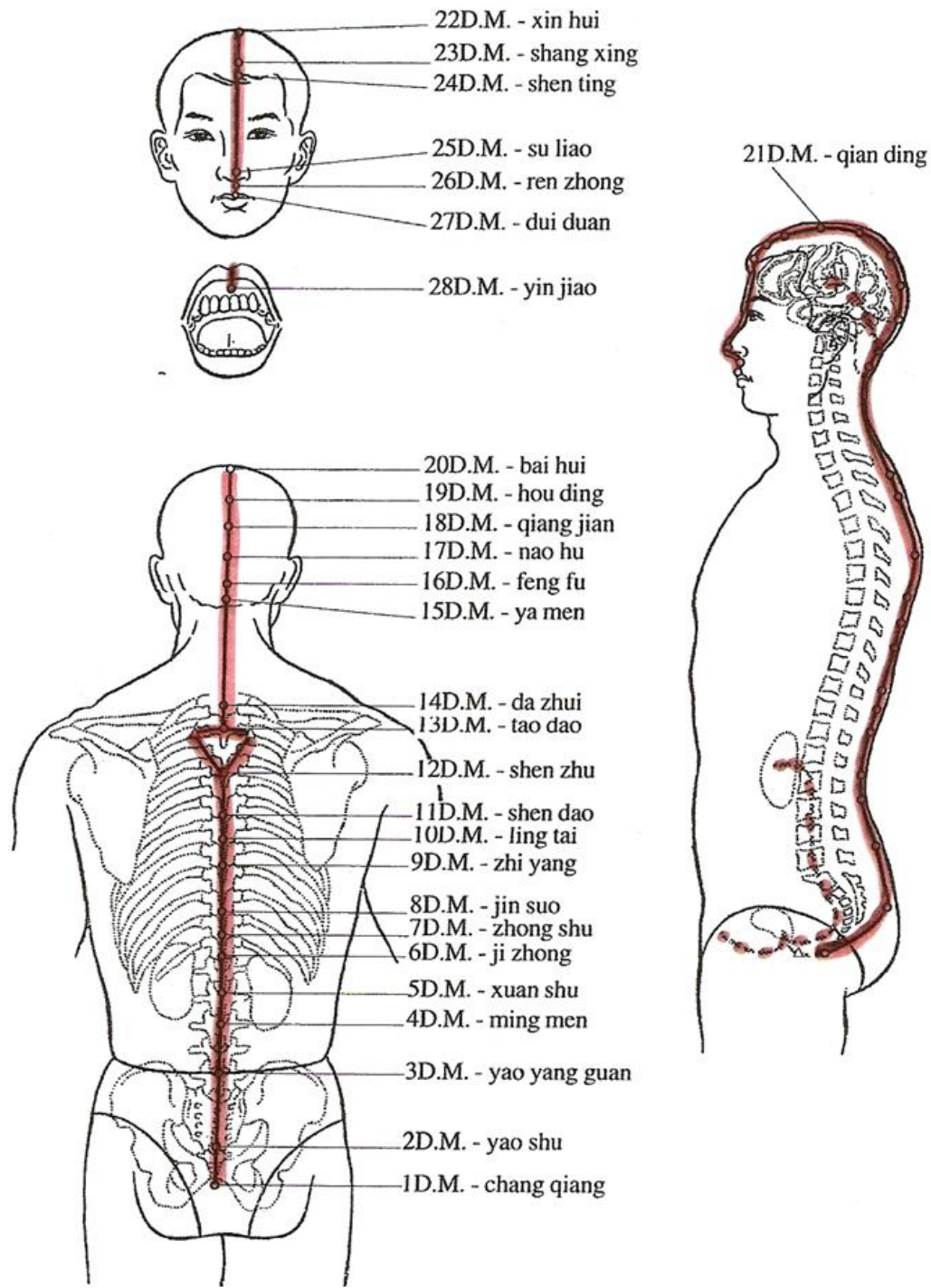
# 8 méridiens particuliers

## DU MAI

Vaisseau GOUVERNEUR

*Trajet unique*

*Points propres*



# 8 méridiens particuliers

## CHONG MAI

Vaisseaux des AFFLUX

## DAI MAI

Vaisseaux de la CEINTURE

*Trajet unique*

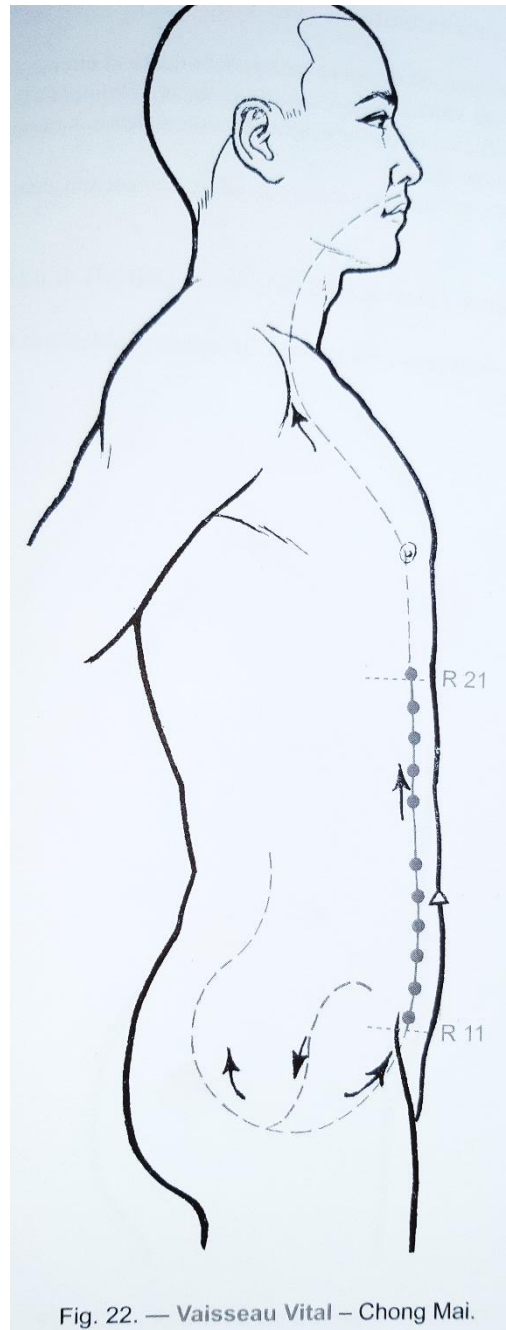


Fig. 22. — Vaisseau Vital – Chong Mai.

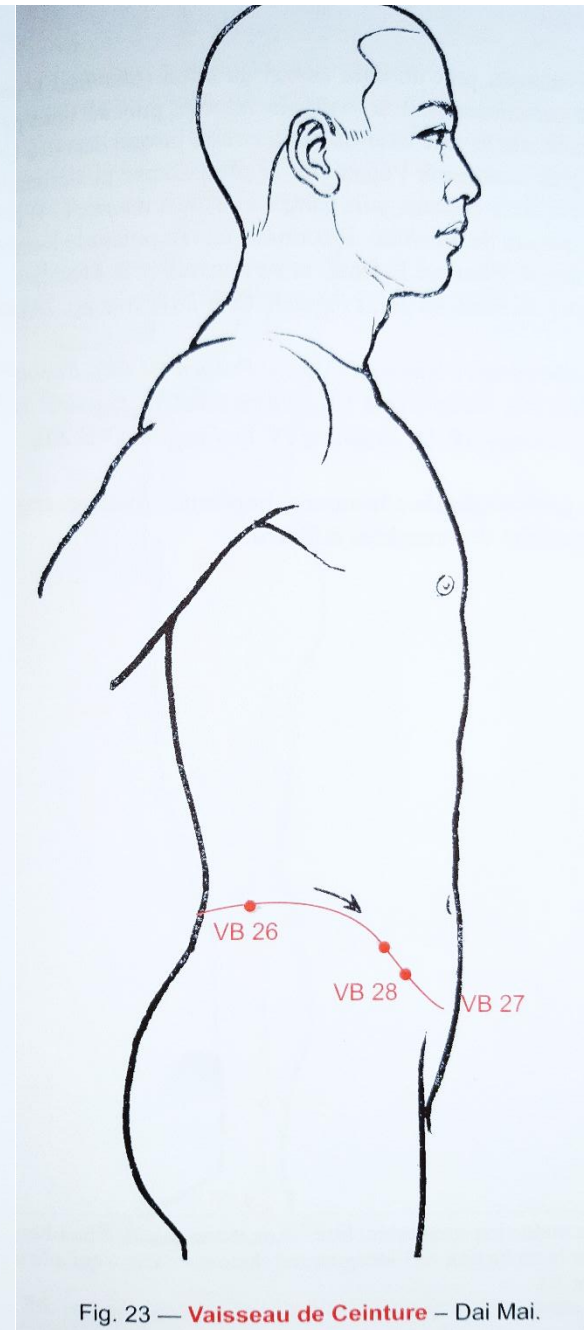


Fig. 23 — Vaisseau de Ceinture – Dai Mai.



# 8 méridiens particuliers

## YIN QIAO MAI

Vaisseaux YIN montant  
du pied

## YANG QIAO MAI

Vaisseaux YANG  
montant du pied

***Bilatéral***

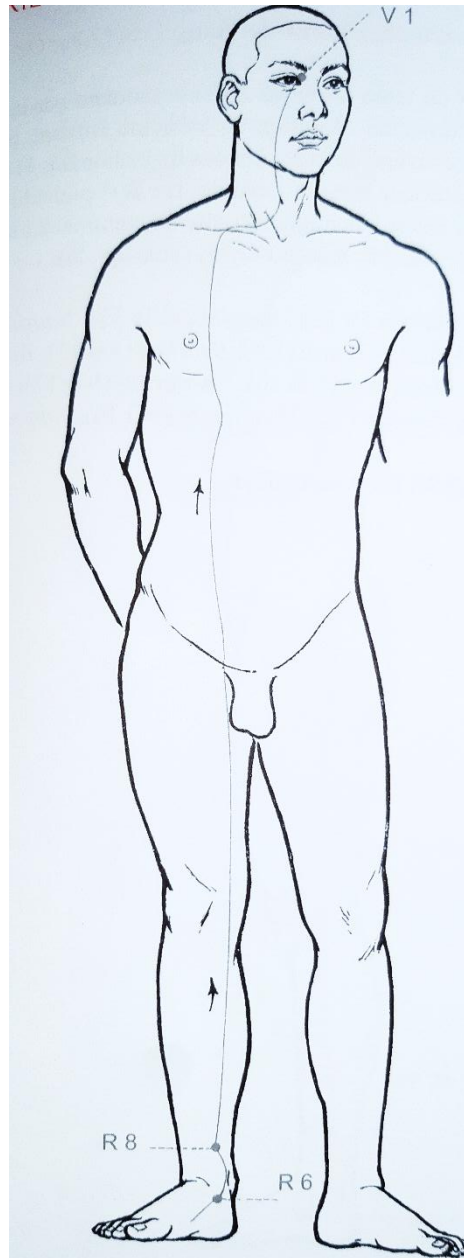


Fig. 25 — Vaisseau de la motilité du Yin – Yinchiao Mai.

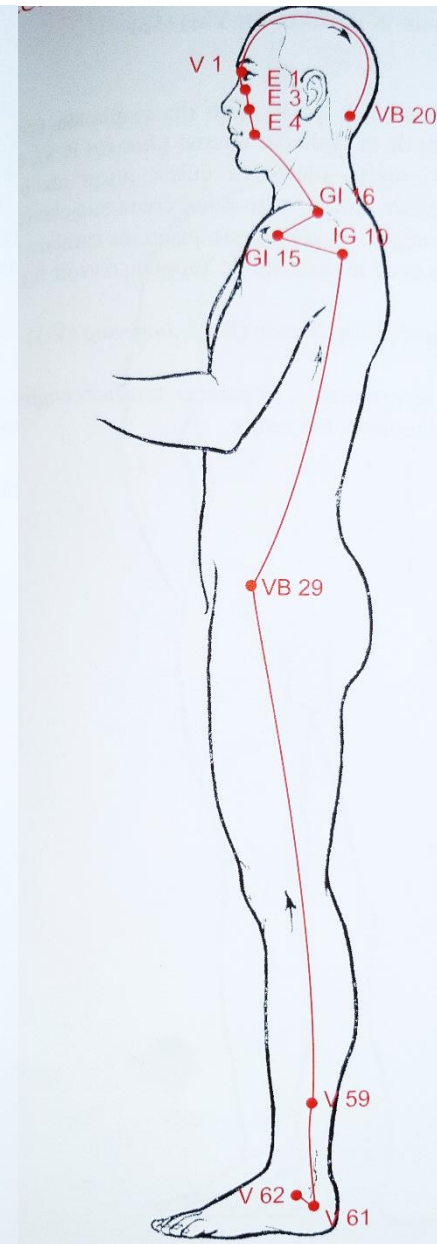


Fig. 24. — **Vaisseau de la motilité du Yang** – Yangchiao Mai.

# 8 méridiens particuliers

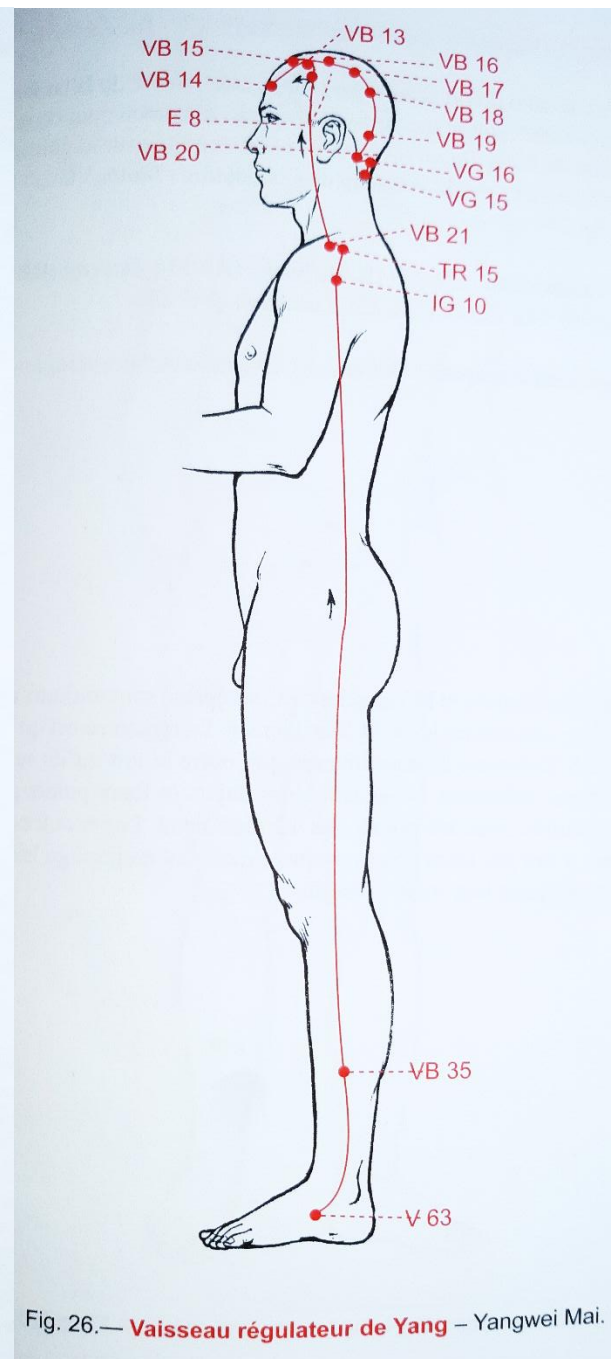
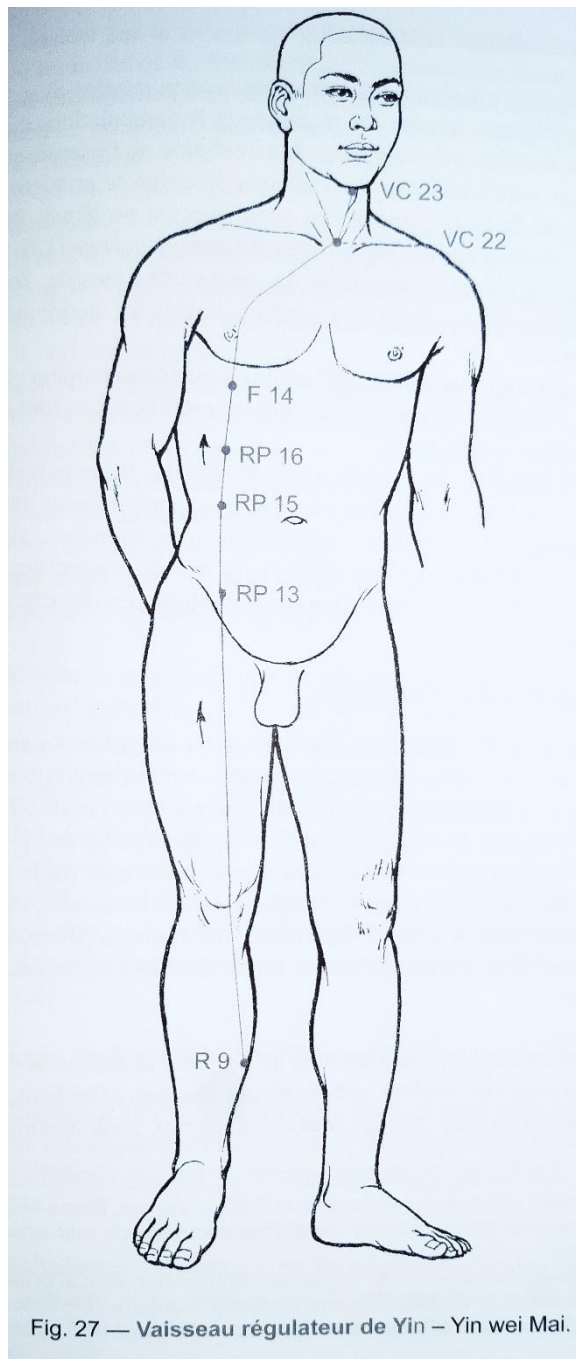
## *YIN WEI MAI*

Vaisseau de liaison  
du YIN

## *YANG WEI MAI*

Vaisseau de liaison  
du YANG

***Bilatéral***





Formation Hôpital LE KEM

道

Novembre 2025

# QI GONG

Art énergétique chinois

太極

2. Pensée traditionnelle chinoise  
et Zhi Neng Qi Gong

A D T A O

# Pensée traditionnelle chinoise

Le nombre 3 : **SAN**



# **Pensée traditionnelle chinoise**

## **3 joyaux célestes**

Le Soleil

La Lune

Les Etoiles

## **3 joyaux terrestres**

L'Eau

Le Feu

Le Vent

## **3 joyaux humains**

L'Essence JING

L'Energie QI

L'Esprit SHEN

# Pensée traditionnelle chinoise

*Du Dao naît le Un*

*Du Un naît le Deux*

*Du Deux naît le Trois*

*Du Trois naissent les dix-mille êtres*

**Dao De Jing**

Chapitre 42

# **Pensée traditionnelle chinoise**

CONFUCIANISME

TAOISME

BOUDDHISME

**+ FONDS COMMUN CULTUREL**

# Pensée traditionnelle chinoise et DIVINATION

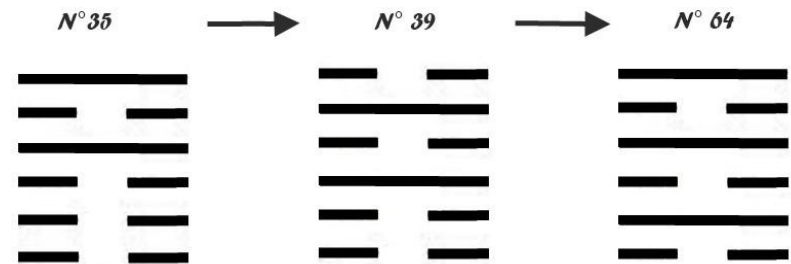
## Notions principales

- Changement et transformations
- Germe et invisible
- Stratégie d'accompagnement des flux
- Apparition d'une polarité universelle



dynastie SHANG  
-1766 / -1122

dynastie ZHOU  
-1121 / -256



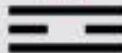

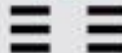


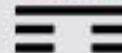



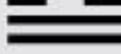

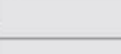














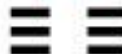



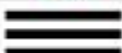
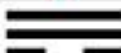
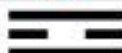
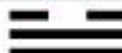
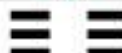
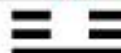
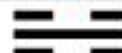
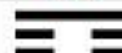
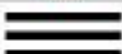



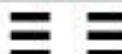

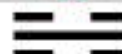
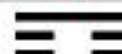
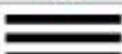
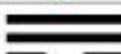


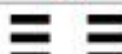


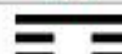




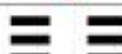


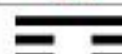



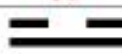
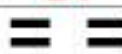
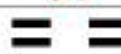
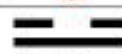
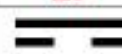


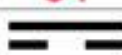
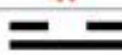

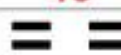

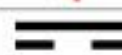


# YI JING

## LE LIVRE DES MUTATIONS

(OU TRAITÉ/CLASSIQUE DES TRANSFORMATIONS/CHANGEMENTS)



	ciel	vent/bois	feu	lac/brume	terre	tonnerre	eau	montagne
trigramme du haut ▲								
trigramme du bas ▼								
ciel	 1	 9	 14	 43	 11	 34	 5	 26
vent/bois	 44	 57	 50	 28	 46	 32	 48	 18
feu	 13	 37	 30	 49	 36	 55	 63	 22
lac/brume	 10	 61	 38	 58	 19	 54	 60	 41
terre	 12	 20	 35	 45	 2	 16	 8	 23
tonnerre	 25	 42	 21	 17	 24	 51	 3	 27
eau	 6	 59	 64	 47	 7	 40	 29	 4
montagne	 33	 53	 56	 31	 15	 62	 39	 52



# Pensée traditionnelle chinoise

**4** termes chinois à connaître

*DAO*

*YIN YANG*

*TAI JI*

*QI*

**+**

**5** « éléments / mouvements » et **8** trigrammes

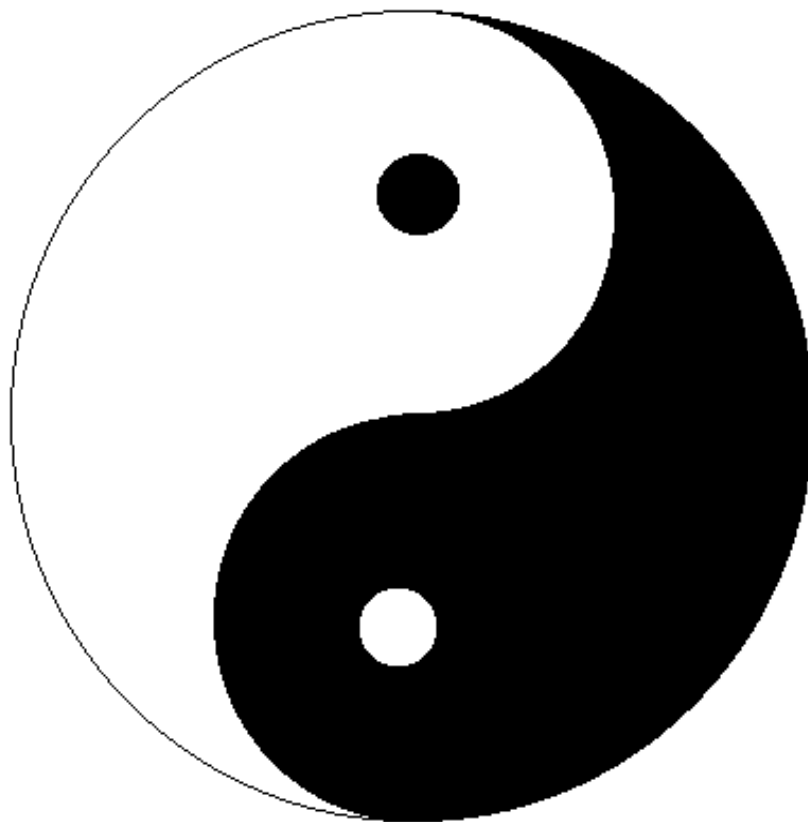
DAO

道

# YIN YANG

陽

ADRET

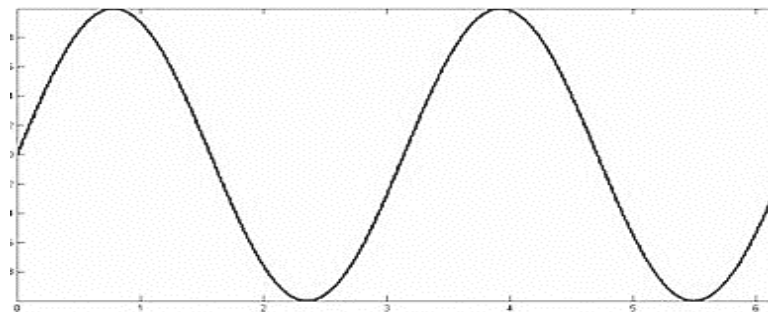


陰

UBAC

*TAIJI*

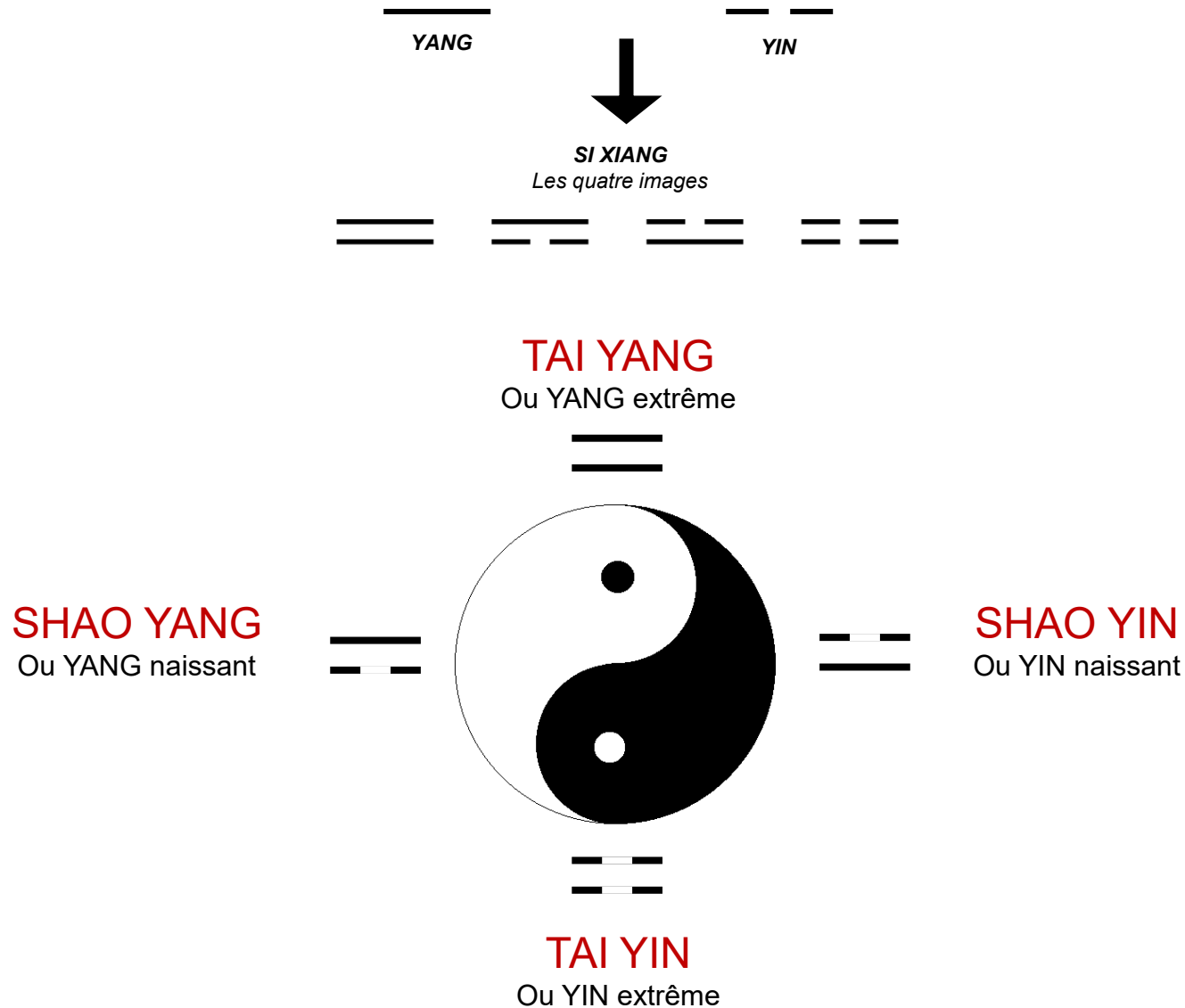
太極



*QI*

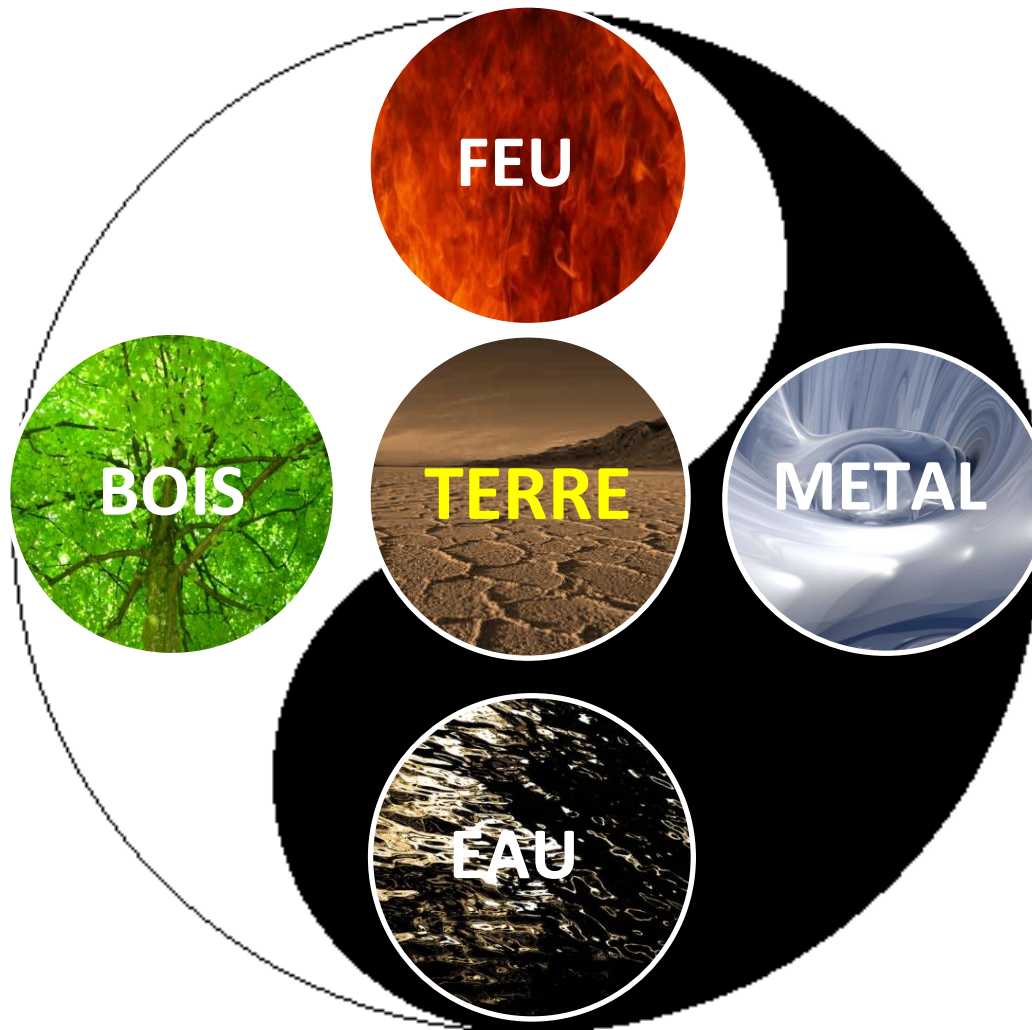
氣

# Les 4 images



# Les 5 Mouvements

(ou 5 éléments)



# WU XING

5 mouvements

火



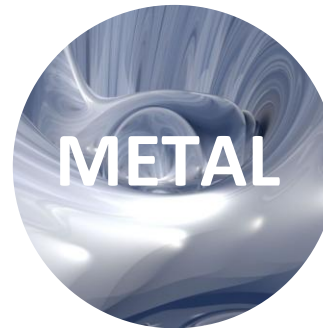
HUO

土



TU

金



JIN



SHUI

水

木



MU



<b>Élément</b>	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
<b>Organe</b>	Foie	Coeur	Rate/ Pancréas	Poumons	Reins
<b>Orientation</b>	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
<b>Saison</b>	Printemps	Eté	Intersaison	Automne	Hiver
<b>Climat</b>	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
<b>Saveur</b>	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
<b>Entraîlles</b>	Vésicule biliaire	Intestins grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
<b>Tissus</b>	Muscles	Vaisseaux	Chairs	Peau poils	et Os
<b>Sens</b>	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
<b>Émotion</b>	Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur
<b>Couleur</b>	Bleu-vert cyan)	(ou Rouge	Jaune	Blanc	Noir
<b>Planète</b>	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure

# ZHI NENG QI GONG

**ZHI**

Intelligence, sagesse

**NENG**

Capacité, efficacité

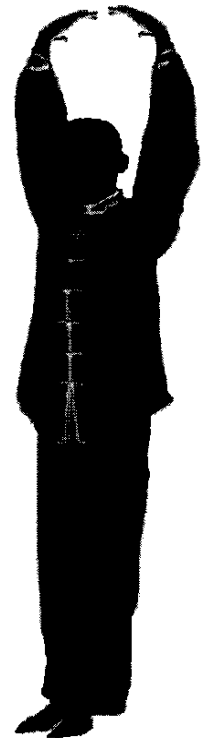
**QI**

Energie

**GONG**

Temps

智能氣功



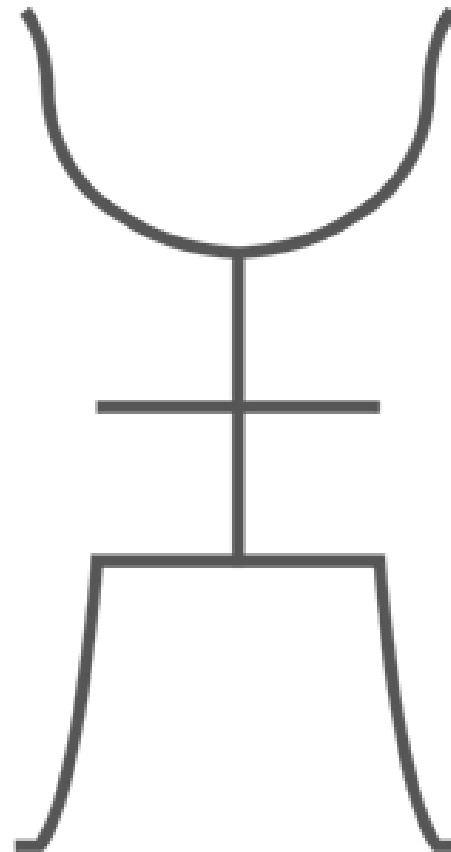
# ZHI NENG QI GONG

## SAN CAI (3 PUISSANCES)

Le Ciel

L'Etre Humain

La Terre



# ZHI NENG QI GONG

## SAN BAO (3 TRÉSORS)

JING

精

QI

氣

SHEN

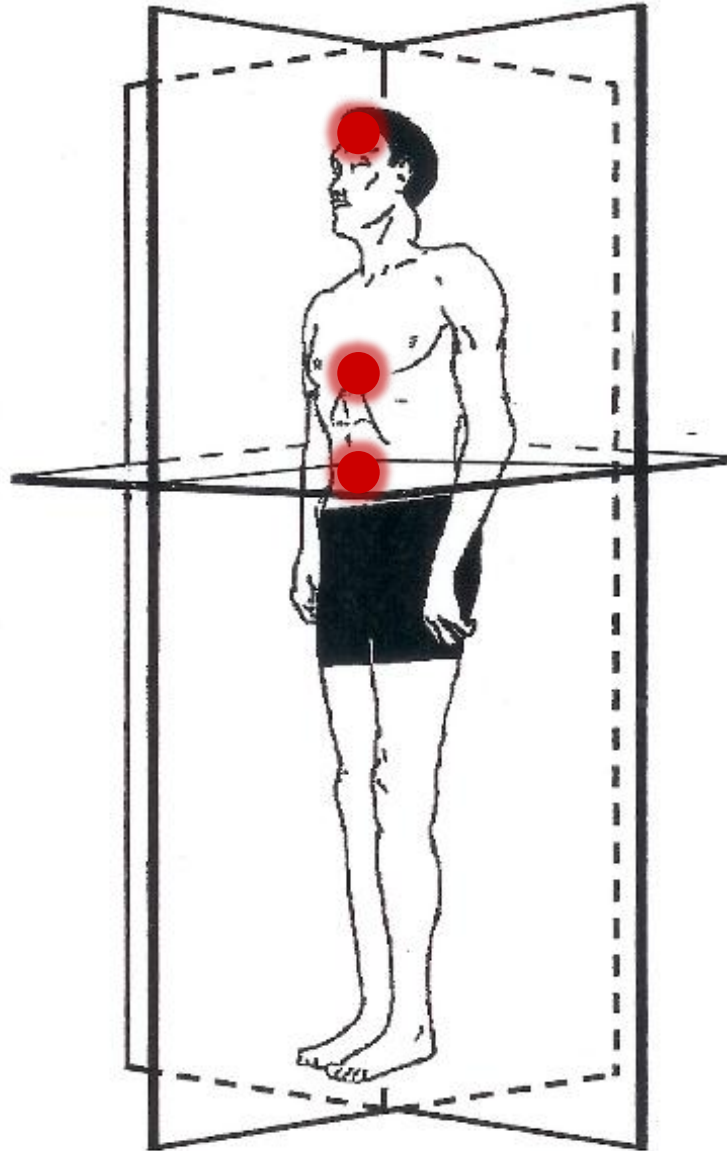
神

# ZHI NENG QI GONG

SHANG Dan Tian

ZHONG Dan Tian

XIA Dan Tian



**3 DAN TIAN**

# ZHI NENG QI GONG

## NIVEAU 1

**PENG**

Prendre

**QI**

Qi

**GUAN**

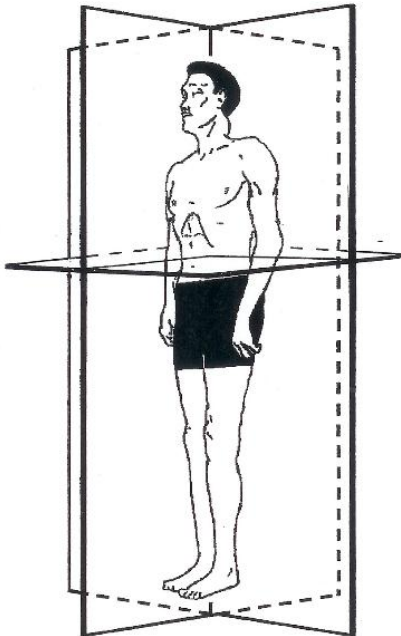
Remplir

**DING**

Sommet  
de la tête

**FA**

Méthode  
ou façon



Prendre le Qi dans **6 directions**

**L'esprit conduit le Qi**

# ZHI NENG QI GONG

## NIVEAU 1

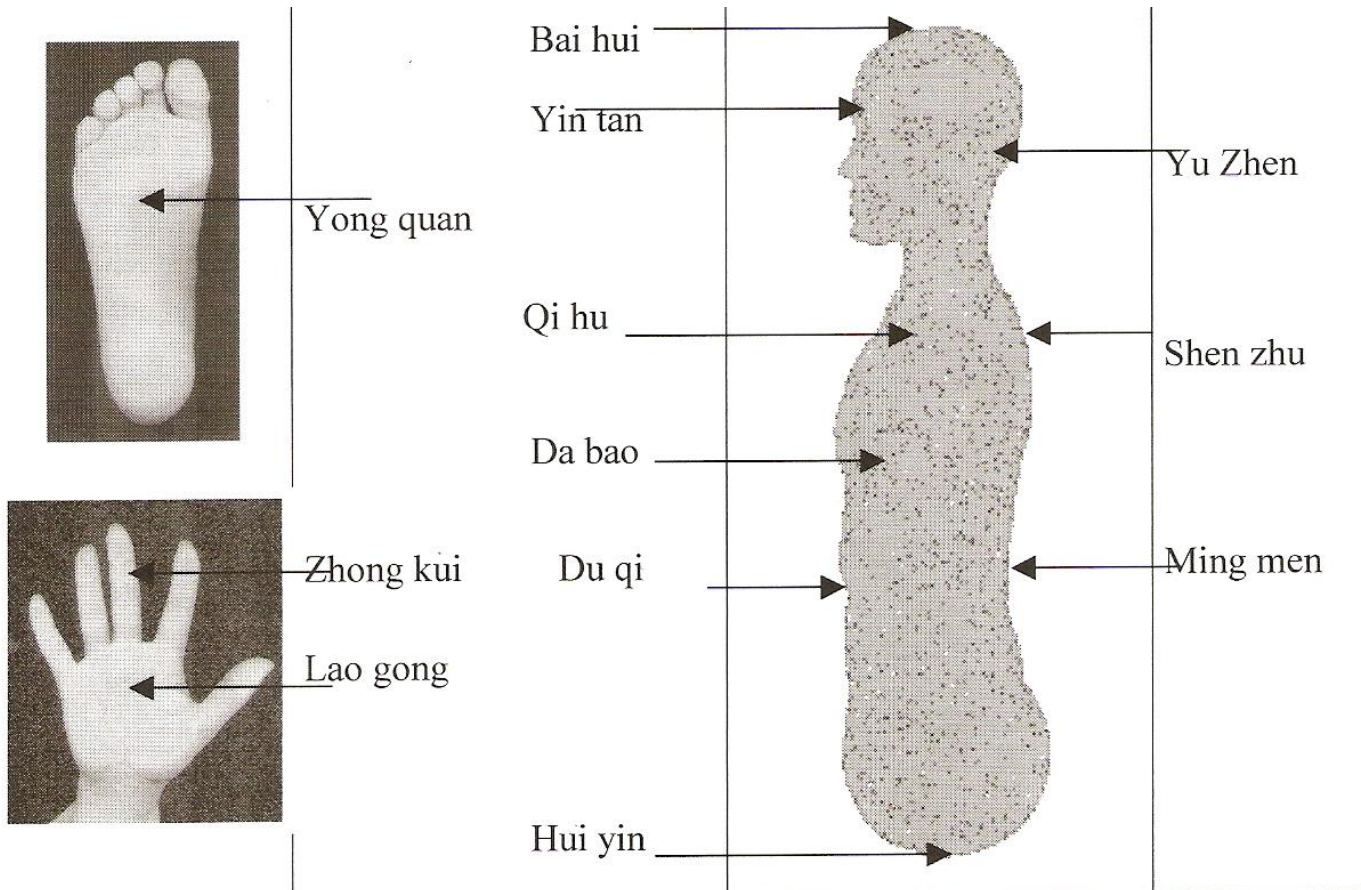
### LES POINTS

#### Echanger le Qi

BAI HUI  
avec le Ciel

LAO GONG  
avec la Nature

YONG QUAN  
avec la Terre



# **ZHI NENG QI GONG**

## **NIVEAU 1**

**3 MOTS**

**RELACHER** le corps

**CALMER** l'esprit

**NATUREL** (progressif, respiration, capacité)

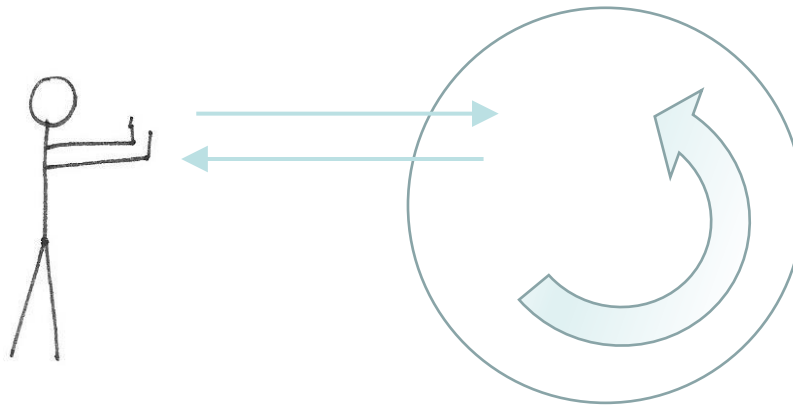


# ZHI NENG QI GONG

## NIVEAU 1

### TUI LOU

1. Notre Qi sort
2. Se mélange avec le Qi de la Nature
3. Puis revient



# Ce qu'il faut retenir

$$5 \times 5$$

$$5 \times 3$$

# Ce qu'il faut retenir

## 5 groupes de **5 notions**

- 5 axes de pratique
- 5 contrôles posturaux
- 5 points d'attention
- 5 actions du QI GONG
- 5 éléments / PHASES / organes / émotions / saisons
- ...

# **5 axes de pratique**

- **SANTE, BIEN-ETRE**
- **ARTISTIQUE**
- **CULTURE CHINOISE**
- **MARTIAL (TAI JI QUAN)**
- **SPORTIF**

# **5 contrôles posturaux**

- **Pieds** parallèles
- **Genoux** déverrouillés
- Placement du **bassin** (légère rétroversion)
- **Epaules** relâchées (2 sens)
- **Tête** suspendue

# **5** points d'attention

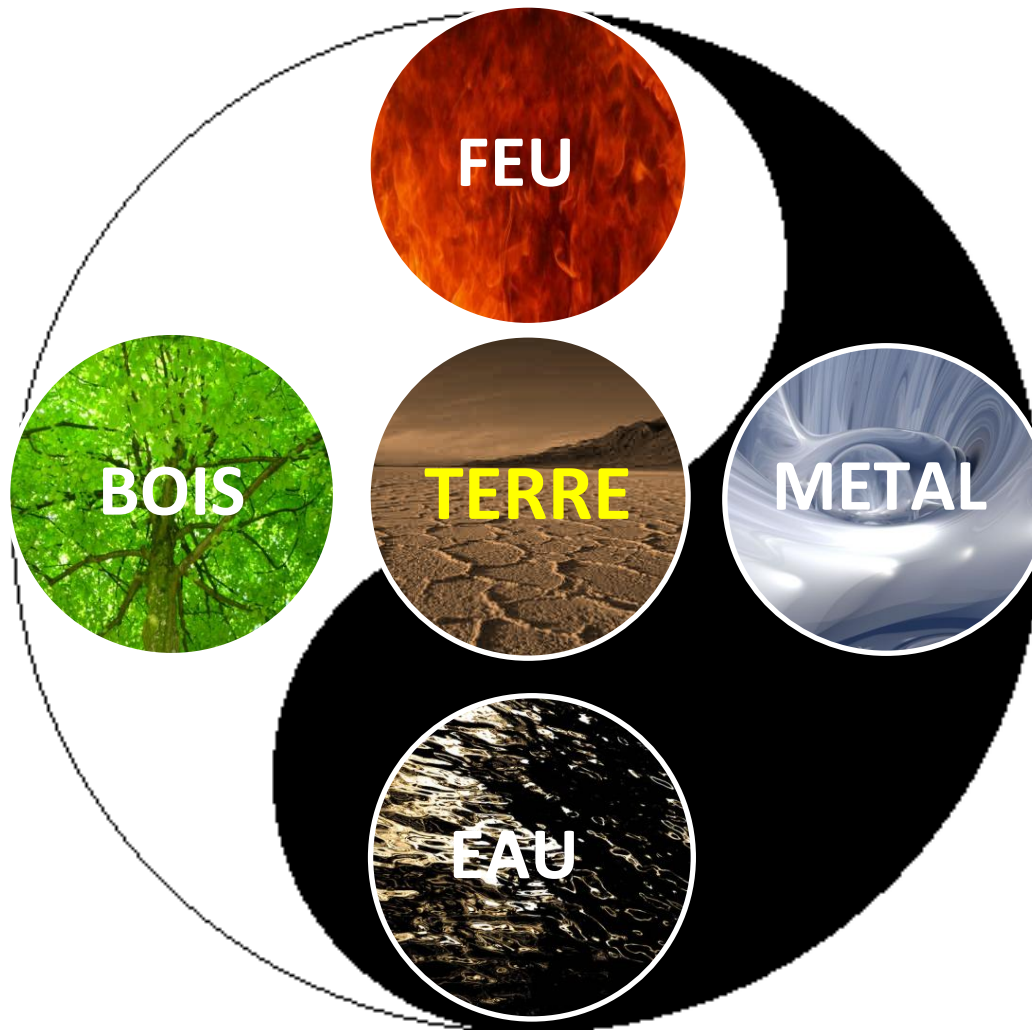
- Plante des pieds : YONG CHUAN **R1**
- Périnée : HUI YIN **VC1**
- Lombaires : MING MEN **VG4**
- Paumes : LAO GONG **MC8**
- Sommet de la tête : BAI HUI **VG20**

# **5 actions principales du QI GONG**

- RENFORCER
- ASSOUPPLIR
- ALIGNER
- COORDONNER
- RESPIRER

# Les **5** Mouvements

(ou 5 éléments)





# Ce qu'il faut retenir

## 5 groupes de **3 notions**

- 3 piliers de la pensée chinoise
- 3 puissances : Terre – Homme – Ciel
- 3 trésors humains : Corps – Energie – Esprit
- 3 DAN TIAN
- 3 lectures d'un mouvement de QI GONG

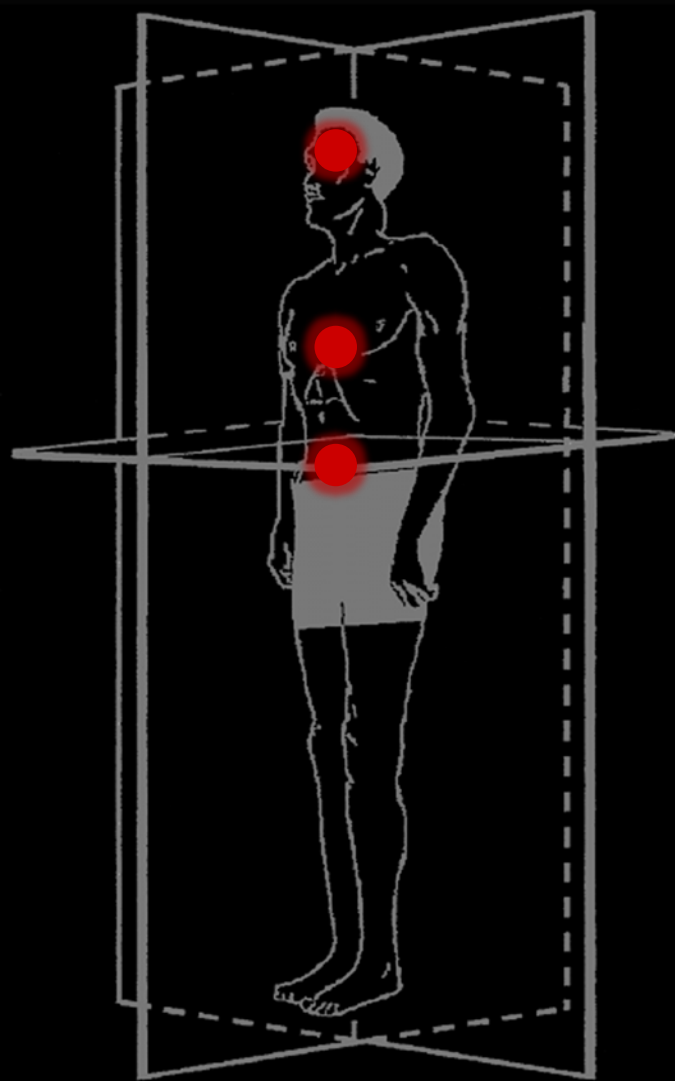
# **3 sagessees chinoises**

CONFUCIANISME

TAOISME

BOUDDHISME

# 太極拳



神

氣

精



# LES 3 TRÉSORS

Le corps

L'énergie

L'esprit

JING

QI

SHEN

精

氣

神

# **3 lectures d'un mouvement de QI GONG**

- **PHYSIQUE**
- **ENERGETIQUE**
- **SYMBOLIQUE / MENTAL / CULTUREL / SPIRITUEL**

Formation Hôpital LE KEM

道

# QI GONG

Art énergétique chinois

精 氣  
太 極

A D T A O