

## Stage d'arts martiaux internes chinois

Michèle et Christian Ribert

02 et 03 mai 2026, Genève



### Qui ?

#### **Michèle et Christian Ribert**

- Pratique le Dharma depuis 1981, disciples de Lama Guendune Rinpoche.
- Ont assuré la sécurité rapprochée du 17<sup>ème</sup> karmapa dès l'année 2000 à aujourd'hui.
- Responsables des Kasung - Equipe de Sécurité - qui assurent la protection des Maîtres Tibétains de passage en France.
- Responsables du Centre Calam - Passerelle entre les Arts Martiaux et la Méditation.
- Créateurs de l'Académie 'Cœur Guerrier'.
- Ex-aumôniers Bouddhistes en milieu carcéral et hospitalier.
- Plus d'infos sur ce lien : [Michèle & Christian Ribert | Centre Calam](#)



### Quoi ?

#### **Da Cheng Chuan - Défense Instinctive**

- Le Da Cheng Chuan (ou Yi Quan), créé par Wang Xiangzhai dans les années 1940, est un art martial interne axé sur le développement de l'énergie (Qi) et de l'intention (Yi), plutôt que sur des formes codifiées. Il vise l'efficacité martiale et la santé via la méditation, des postures statiques (Zhan Zhuang) et des mouvements lents (Shi Li).
- Objectifs : développer la santé, la vitalité, et une réaction instinctive en auto-défense.

## Stage d'arts martiaux internes chinois

Michèle et Christian Ribert

02 et 03 mai 2026, Genève



- Utiliser tous les moyens à notre disposition pour protéger sa vie et celle d'autrui ... Nécessite une condition « Ne pas perdre ses moyens » d'où l'importance de l'entraînement mental !
- Si on regarde notre vie, on n'est pas agressé 10 fois/jour.... Cependant, au quotidien on est bombardé par nos émotions perturbatrices, des peurs, des contrariétés, des conflits...
- Travailler sur nos peurs, nos faiblesses pour développer nos capacités de détermination, d'intrépidité, de présence et de courage.
- L'instinct est maître ! On renoue avec notre intuition pour être capable de s'adapter aux circonstances. Créer sa propre approche - sa propre défense instinctive.
- Plus d'infos sur ce lien : [Da Cheng Chuan \(Yi Quan\), Art d'auto-défense | Centre Calam](#)



## **Bodhidharma - les 3 méditations (Yuan Qi)**

- C'est un cycle réunissant 3 méditations : debout/ marche/ assise.
- La méditation debout « Zhan Zhuang », attention au présent.
- La marche attentive, pleine conscience en marchant.
- La méditation assise, vigilance de l'instant.
- « Méditer...C'est laisser le calme entrer dans nos pensées, devenir capable de silence et d'attention ».
- « Comme des vagues naissent les pensées, conditionnées par de multiples schémas habituels. Dès lors que ces schémas sont abolis, les pensées ne font plus de vague » Sutra de l'entrée à Lankâ.

## Stage d'arts martiaux internes chinois

Michèle et Christian Ribert

02 et 03 mai 2026, Genève



- Plus d'infos sur ce lien : [Méditation & Yuan Qi, pleine présence & vitalité | Centre Calam](#)
- Plus d'infos sur Bodhidharma sur ce lien : [Les retraites de méditation Bodhidharma | Centre Calam](#)



### Yang Sheng - Art corporel énergétique et méditatif

- Le Yang Sheng est un art corporel et méditatif inspiré des traditions chinoises, composé de nombreux exercices d'attention, basé sur des postures immobiles debout, assis, des mouvements conscients et des danses.
  - La pratique du Yang sheng apport calme et équilibre au corps et à l'esprit. Elle enrichit notre rapport au monde en développant une pleine conscience bienveillante.
- 
- Historiquement, le Yang Sheng ou « nourrir en soi le principe vital », prend son essor à l'époque des Royaumes combattants (453-221 AV J C). C'est à cette période de guerres incessantes que les “pratiques de soin de soi” prennent naissance en Chine.
  - Le Yang Sheng que nous vous présentons a été réhabilité par Maître Wang Xiang Zhai (1886-1963), le célèbre maître de Kung Fu (appelé aussi Yu Seng) qui créa le Yi Quan ou Da Cheng Chuan.

## Stage d'arts martiaux internes chinois

Michèle et Christian Ribert

02 et 03 mai 2026, Genève



- L'enseignement que Maître Wang Xuan Jié (disciple direct du fondateur) a transmis à Michèle et Christian RIBERT, est basé sur la pratique du 'Zhan Zhuang' (posture de l'arbre), les postures de méditation debout et assis, la mise en mouvement de l'énergie accumulée dans la pleine conscience et la transmission des différentes Danses de l'énergie...Jian Wu.
- La pratique nous donne aussi la possibilité d'apaiser nos émotions et de retrouver lucidité et paix de l'esprit. C'est une rencontre progressive avec nous-même et notre sagesse intérieure.
- La danse spontanée est l'aboutissement de cet art chinois. Michèle et Christian RIBERT ont élaboré un ensemble d'approches pédagogiques pour faciliter l'accès aux danses spécifiques de l'école.!
- Plus d'infos sur ce lien : [Yang Sheng, nourrir la vie - Art corporel & méditatif | Centre Calam](#)



## Stage d'arts martiaux internes chinois

Michèle et Christian Ribert

02 et 03 mai 2026, Genève



### Quand ?

- Samedi 02.05.2026
  - 09h30-12h Da Cheng Chuan, Défense Instinctive
  - 12h-14h Repas de midi en commun
  - 14h-16h30 Bodhidharma, les 3 méditations (Yuan Qi)
- Dimanche 03.05.2025
  - 09h30-12h Yang Sheng, art corporel énergétique et méditatif
  - 12h-14h Repas de midi en commun
  - 14h-16h30 Yang Sheng, art corporel énergétique et méditatif



### Où ?

- Nous avons réservé la salle gymnic qui est une salle nichée sous les toits dans la Maison Des Habitants. Cette maison est située dans le quartier de l'îlot 13, Rue de Montbrillant 14, 1201 Genève.
- Notre point de rdv se fera à la salle gymnic dès 09h samedi comme dimanche.
- Merci de prendre des habits amples, des habits chauds, un coussin de méditation, votre repas de midi.

## Stage d'arts martiaux internes chinois

Michèle et Christian Ribert

02 et 03 mai 2026, Genève



### Pour qui ?

- Ce stage est accessible à toutes et à tous, souhaitant approfondir les activités du corps en liant avec l'esprit.
- Toutefois, le samedi matin sera consacré à la défense instinctive ce qui exige une certaine condition physique et aisance dans les éventuels contacts physiques.
- Le samedi après-midi et le dimanche complet est accessible à toutes personnes.

### Modalité d'inscription

- Les inscriptions sont organisées par Bertrand Saugy, [info@bertrandsaugycoach.com](mailto:info@bertrandsaugycoach.com) ou +41794295885.
- Les frais dépendent du nombre de participants-es. Ils concernent la location de la salle (250CHF environ pour les deux jours). Nous prévoyons, au minimum, 5 à 10 personnes...
- Un don libre, selon vos capacités financières, sera ensuite offerte aux deux intervenants-es pour la transmission de ces méthodes ancestrales et si précieuses.
- N'hésitez pas en cas de questions ou d'informations supplémentaires.