

Weijia Cambreleng est passionnée par la méditation et les activités de pleine conscience (qi gong, tai chi et yoga, calligraphie) depuis plus de 20 ans. En 2018, elle remporte trois médailles d'or au championnat international Europa Taichi.

Sa méthode d'enseignement de méditation pleine conscience plonge ses racines en Chine dans son histoire familiale et dans les savoirs transmis par des maîtres reconnus (Cai Guijiang, Shi Yongxin, Faye Li Yip mais aussi Zhu Tiancai, Wang Xi'an, Zhang Baozhong, Zhang Fuwang, Chen Bing, Zhu Xiangyi) tout en se nourrissant d'approches pédagogiques plus modernes. Ainsi, le programme de méditation de pleine conscience élaboré par le Dr Jon Kabat-Zinn (le programme MBSR), auquel elle s'est formée en 2013 pour devenir instructrice, s'inspire des traditions méditatives orientales (bouddhisme) mais aussi de la science occidentale (médecine et psychologie) afin de donner à ses pratiquants des outils pour répondre plus efficacement au stress, à la douleur, et à la maladie. Ayant travaillé pendant plus de quinze ans à des postes de responsabilité dans des grandes entreprises, elle a particulièrement à cœur d'apporter des réponses à ces problèmes essentiels de notre temps. Depuis 2019, elle dirige aussi des séances de qi gong à l'hôpital Saint-Antoine de Paris, à la fois pour les patients et les soignants. Par ailleurs, elle prolonge sa pratique du qi gong et autres activités de pleine conscience par des réflexions théoriques qu'elle partage dans des livres et articles dans des revues spécialisées (voir la liste des publications ci-dessous).
Pour en savoir plus : www.mbsr-taichi-yoga.com.

Publications

W. CAMBRELENG, R. POLLET & A. LE TORRIELLE, "Trésor du tai-chi, abrégé de la boîte du faîte suprême", Éditions Atlande, 2019

W. CAMBRELENG & R. POLLET, "Me Zhang Baozhong, le maître de l'excellence", TaiChi Mag, no 15, 2018

W. CAMBRELENG & R. POLLET, "Les huit pièces de brocart, un trésor pour tous", TaiChi Mag, no 12, 2017