



## Cycle 8 trigrammes Hun Yuan Qi Gong et énergétique des 8 trigrammes

### Programme détaillé et inscriptions

Enseignement : Jessica Llop, Florence Paoli Laurent et Cyrille Javary

À propos de Hun Yuan Qi Gong...

Il s'agit d'un enchaînement qui agit sur les 3 principaux centres énergétiques du corps et relève d'un processus alchimique de transformation « à rebours » (cf C. Despeux).

Cette forme en 10 mouvements (+ 2 statiques), originaire de Hua Shan est en réalité un Shen Gong, c'est à dire un Qi Gong riche en visualisations et intentions dirigées. Un Shen gong, comme son nom l'indique est un travail de l'esprit, la pratique étant alors fortement reliée à la spiritualité du Tao et cultive une connexion à l'énergie du Hun Yuan, l'énergie fondamentale. Cette essence des plus subtile et ancestrale circule aussi dans notre corps et plus particulièrement dans un réseau de méridiens : les 8 merveilleux vaisseaux.

En complément de cet enchaînement en mouvement, nous aborderons:

- 8 positions statiques en lien avec les 8 trigrammes du Ba Gua
- le Qi Gong des 8 sons (origine Longmen)
- le Daoyin des 8 brocards
- des techniques alchimiques avancées, la petite et grande circulation
- Le Qi gong de la tortue magique
- la méditation libre d'objet

Plusieurs niveaux de pratique seront abordés : postures, conscience du mouvement et de l'énergie, travail du souffle, respiration abdominale et inversée, visualisations, perceptions énergétiques...

La pratique en mouvement sera complétée par des enseignements théoriques et vivants autour de l'énergétique des 8 trigrammes, des automassages Daoyin, les bases du Feng Shui et toute une après-midi consacrée au Yi Jing.

Cette intervention sera assurée par Cyrille Javary, éminent sinologue et spécialiste de cet art.



## Dates et programme

Les dates figurent sur la page internet dédiée à nos formations.

Tarif du module : 600 € (tarifs réduits pour inscription avant le 1er juillet)

Horaires: 9h - 12h et 15h – 18h.

Lieu: le Dojo de la maison des arts et du Tao. 263 ch des garrigues 84000 Avignon

Première journée :

- matin : Qi Gong
- Après-midi : principes fondamentaux de l'énergétique des 8 énergies

2ème Journée :

- matin : Qi Gong
- Après-midi : Energétique et spiritualité taoïste

3ème Journée :

- matin : Qi Gong
- après-midi : Daoyin des merveilleux vaisseaux

4ème Journée

- matin : Qi Gong
- après-midi : Feng Shui

5 ème Journée

- matin : Qi Gong , révisions et bilan
- après-midi : atelier Yi Jing avec Cyrille Javary

## Retraite Hun Yuan Qi Gong à Charousse, Gigors et Lozeron (26)

Cette retraite est comprise dans le montant du module, il vous restera à verser les frais d'hébergement à hauteur de 150 €

Se retrouver ensemble, "au vert", pour approfondir nos pratiques et revoir toutes les techniques abordées pendant les journées de formation à la Maison des arts et du Tao. Charousse est un havre de paix qui respire la spiritualité. Son environnement champêtre est propice au ressourcement et au travail de l'énergie.

<https://www.charousse.fr/>

- Arrivée le samedi 15 h pour la ballade / séance de nettoyage énergétique, en extérieur s'il fait beau ou dans la grande salle de pratique
- méditation du soir
- méditation du matin
- minimum 15 heures de pratique du Qi Gong réparties sur le samedi, le dimanche et le lundi
- hébergement en pension complète, chambre partagée
- possibilité de chambre double avec supplément sur demande (très en amont)
- fin de stage le lundi à 17h
- Charousse se trouve à 1h53 minutes d'Avignon. En plus du covoiturage qui sera proposé, vous pouvez vous rendre sur place en train + taxi (taxi 10€ le trajet) au départ d'Avignon
- Pour info, cette retraite réunit les stagiaires du module 8 trigrammes ainsi que nos élèves les plus avancés



## Infos pratiques...

- Les 5 journées d'enseignement + retraite: 600 € + 15 € d'adhésion à l'association. Tarif réduit pour inscription avant le 1er juillet
- Ce module est accessible après validation du Cycle 5 éléments car il en est la suite logique.
- Votre inscription ne sera prise en compte qu'à réception de votre dossier d'inscription et d'un chèque de caution de 150€ à l'ordre de Association Résonance + si vous n'êtes pas déjà adhérents, l'adhésion de 15 € à l'association Résonance à réaliser en ligne sur Hello Asso :

[Résonance arts et énergie | HelloAsso](#)

- à prévoir sur les journées de formation à Avignon : un repas tiré du sac si vous souhaitez rester sur place à midi, de quoi prendre des notes, un tapis de sol, des chaussons, des chaussures souples pour la pratique en extérieur ainsi qu'une petite laine...

Une formation complète et diplômante...

Un diplôme d'école et une attestation de formation (si besoin) vous seront remis à l'issue du cycle complet.

L'ensemble des intervenants seront là pour vous accompagner tout au long de cette formation, néanmoins, une pratique régulière du Qi Gong est vivement conseillée en complément ainsi qu'un minimum de travail personnel.

L'enseignement du Qi Gong est réglementé en France. Si vous souhaitez vous professionnaliser spécifiquement dans cette discipline, avant toute inscription, un entretien préalable est indispensable car votre démarche nécessite conseils et accompagnement.

Cette formation n'est pas prise en charge par les organismes de financement de formation car seule la fédération française (FFAEMC) auquel le Qi Gong est rattaché est habilitée à délivrer des diplômes professionnels (CQP). En revanche, les contenus de nos formations préparent aux examens techniques d'entrée en formation professionnelle de la FFAEMC

Excepté pour les 150 € arrhes qui sont à l'ordre de association Résonance,  
MERCI DE NE PAS REMPLIR LES CHÈQUES POUR LE SOLDE DU RÈGLEMENT À  
L'AVANCE

en raison de nombreuses erreurs d'endossement

Merci de votre compréhension



## Dossier d'inscription au Cycle 8 trigrammes

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse postale

Adresse mail

téléphone portable

Quelles sont les motivations qui vous poussent à vous inscrire ? :

Votre inscription est-elle motivée par un projet professionnel ?

Problème de santé que vous souhaiteriez signaler :

Votre dossier d'inscription complet est à envoyer par voie postale à l'adresse suivante : Maison des arts et du Tao, 263 chemin des garrigues 84000 Avignon.

Merci et à bientôt !