

LES COURS RÉGULIERS

● QI GONG — durée : 1h

Pour partir à la découverte de son énergie vitale...
Le Qi Gong, cet art millénaire à la gestuelle simple et accessible, permet de relâcher les tensions, de calmer le mental et de cultiver une qualité de l'instant qui se prolonge bien au delà de la pratique...

COURS TOUS NIVEAUX	COURS AVANCÉS & THÉRAPEUTES
Montfavet MAISON DES ARTS & DU TAO Mardi 15h15 19h30 Mercredi 18h15 Vendredi 15h15	Montfavet MAISON DES ARTS & DU TAO Vendredi 18h15
Saint-Saturnin Jeudi 12h15	

● TAI CHI QUAN — style de l'eau

Le Tai Ji Quan est un art martial interne ou mouvements fluides et lents favorisant souplesse, vitalité et équilibre.

Montfavet · Salle du Rex
Lundi de 18h30 à 20h

● MÉDITATION TRADITIONNELLE

La méditation traditionnelle chinoise permet de cultiver calme et présence, dans la joie. Elle comprend le travail de l'assise, les méditations guidées, les marches méditatives et les auto-massages.

Montfavet
Mardi 16h25 | Vendredi 19h30

● KUNG-FU WING CHUN

Le Wing Chun Kung Fu est une **boxe souple, dynamique et percutante**. Cet art martial à la fois interne et externe est reconnu pour son objectivité en combat et la richesse de ses principes. Il est accessible à toutes et à tous.

Montfavet
Lundi de 19h30 à 21h

● LES SOINS — Florence Paoli-Laurent, sur RDV

• Séance de Qi Gong thérapeutique (accessible aux personnes ayant a minima 1 an de Qi Gong).

• Séance de Wai Qi Liao Fa

Utilisé depuis des millénaires en Chine, le Wai Qi Liao Fa est une thérapie par émission d'énergie visant à harmoniser les dimensions énergétiques, physiques et émotionnelles de la personne.



LES ENSEIGNANTS

FLORENCE PAOLI LAURENT

Professeure de Qi Gong, COP MAM, 3^e Duan formée au Dojo du Centre dans la lignée de G. Edde. Praticienne en Wai Qi Liao Fa et Qi Gong thérapeutique

JESSICA LLOP

Thérapeute en énergétique traditionnelle chinoise, infirmière DE, méditation pleine conscience

JOHAN MERLEY

Professeur de Kung Fu COP MAM. Nommé instructeur par Sifu Didier Beddar, académie de Wing Chun traditionnel

VINCENT ROUSSEL

Instructeur Tai Chi diplômé FEGQAE, ceinture noire

MARION PSONKA

Praticienne en Shiatsu et animatrice Do-in

JACQUELINE DESMOTTES-FABIEN

Professeure de Dao Yin, transmet l'enseignement de JM Eyssalet, médecin, acupuncteur, écrivain, sinologue.

Avec la participation exceptionnelle de **CYRILLE JAVARY**, sinologue, écrivain, conférencier, consultant en culture chinoise ancienne et moderne.

Le calme est le maître du mouvement.

· Lao Tseu



Notre espace de pratique, calme et inspirant, est parfaitement adapté aux **arts énergétiques et martiaux chinois**.

Aux beaux jours, le **jardin zen** accueille nos pratiques dans son îlot de verdure...

Possibilité d'hébergement pour les stages

SAMEDI 6 AVRIL 2024 · 19H

À LA MAISON DES ARTS ET DU TAO

CONFÉRENCE CYRILLE JAVARY

« À QUOI SERT LE YI KING ? COMMENT UTILISER UN MANUEL D'AIDE À LA PRISE DE DÉCISION ? »

Réservation conseillée

Entrée 15€ | 10€ adhérents Résonance
Gratuit pour les stagiaires du module 2

CONTACT

FLORENCE PAOLI-LAURENT

07 83 00 09 14

resonance.energie@outlook.fr

resonance-arts-tao.com



CENTRE D'ARTS ÉNERGÉTIQUES
ET MARTIAUX CHINOIS



COURS · STAGES
FORMATIONS · ÉVÉNEMENTS

2023 · 2024



MAISON DES ARTS
& DU TAO

LES STAGES DE PRATIQUE

STAGES DE QI GONG | LES ANNEAUX DE HUA SHAN

Enseignement : Florence Paoli Laurent

Appelé aussi **style de l'eau**, le style Hua Shan se distingue par sa fluidité et son approche épurée. À la fois externe par son action sur la souplesse globale et le travail tendineux, il est aussi très interne, chaque mouvement incarnant dans le corps du pratiquant les **principes fondamentaux de la pensée chinoise**.

Accessible aux débutants ainsi qu'aux pratiquants avancés.

L'inscription à 3 de ces demi-journées (ou 2 demi-journées + le stage d'approfondissement *Les anneaux de Hua Shan*) constitue également, pour les débutants, un premier palier conditionnant l'accès au cursus de formation (voir ci-contre).

Avignon Montfavet (84140) Maison des arts & du Tao	Marseille (13005) Studio l'Alma	Meudon (92190) Le Cocon
dim. 14.01.24 de 15h à 19h et sam. 13.04.24 de 9h à 13h	dim. 17.03.24 et dim. 14.04.24 de 9h à 13h	sam. 09.03.24 et dim. 10.03.24 de 9h à 13h

STAGE D'APPROFONDISSEMENT

EN MONTAGNE (RENCUREL, VERCORS) - WEEK-END DE PENTECÔTE

Les anneaux de Hua Shan	Hun Yuan Qi Gong
du jeudi 16.05.24 au samedi 18.05.24	du samedi 18.05.24 au lundi 20.05.24

Ces stages comprennent l'enseignement et l'hébergement en pension complète aux Rimets, la pratique en intérieur dans le Dojo avec une magnifique vue sur les montagnes ou en extérieur si le temps le permet. www.gite-vercors-rimets.fr

Possibilité de cumuler les 2 séjours sur le week-end complet

KUNG-FU WING CHUN

STAGES DÉCOUVERTE ET PERFECTIONNEMENT

Enseignement : Johan Merley

23.09.23 de 14h à 18h	20.01.24 de 14h à 18h et 21.01.24 de 9h à 13h	08.06 et 09.06.24 découverte ou perfectionnement de la pratique sur mannequin de bois
--------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

LES STAGES DE PRATIQUE . suite

STAGE DE DAO YIN DES SAISONS

Enseignement : Jacqueline Desmottes-Fabien

Le Dao Yin libère le souffle, calme les émotions et induit l'équilibre des énergies : les postures et les mouvements traditionnels harmonisent les souffles, le corps et la conscience. Les techniques enseignées se pratiquent essentiellement au sol.

21 & 22 octobre 2023	9 & 10 décembre 2023	9 & 10 mars 2024	1 & 2 juin 2024
-------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------



LE CURSUS DE FORMATION QI GONG & ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

Enseignement : Florence Paoli Laurent, Jessica Llop, Marion Psonka.
Avec la participation de Cyrille Javary

Deux ans de perfectionnement pour approfondir les bases posturales du Qi Gong, la conscience du Qi et le travail de l'énergie.

Les après-midi consacrées à l'énergétique chinoise et à la découverte de la culture du Tao compléteront les matinées de pratique.

Ce cursus est ouvert à tous, dans une démarche de développement personnel. Il peut aussi vous permettre de vous préparer aux **examens fédéraux** (FFAEMC), voie d'accès à la pratique du Qi Gong dans un cadre professionnel.

MODULE 1. WU XING QI GONG ET ÉNERGÉTIQUE DES 5 ÉLÉMENTS

Maison des arts & du Tao, Avignon				
14.10.23	25.11.23	27.01.24	16.03.24	25.05.24

Pratique dans l'énergie, étude de la forme, cours d'énergétique avec découverte des 12 méridiens, diététique chinoise, initiation au Feng Shui, Daoyin de saison et méditation.

Accessible à partir de la 3^e année de Qi Gong ou 2^e année + 3 stages de pratique (voir page précédente)

MODULE 2. HUN YUAN QI GONG ET ÉNERGÉTIQUE DES 8 TRIGRAMMES

Avec la participation de Cyrille Javary

Maison des arts & du Tao, Avignon			
14.10.23	26.11.23	14.01.24	06.04.24

Pratique dans l'énergie, développement des ressentis énergétiques, travail sur les visualisations, étude de la forme, cours d'énergétique approfondis avec découverte des merveilleux vaisseaux, Daoyin, méditation, principes fondamentaux de la pensée chinoise et initiation au Yi King.

Accessible aux stagiaires ayant validé le module 1

MODULES OPTIONNELS

Module Feng Shui | avec Jessica Llop

dimanche 17.03.24 de 9h30 à 17h

Initiation et mise en application du Feng Shui pratique au quotidien

Module Yi King | avec Cyrille Javary

conférencier et sinologue

samedi 06.04.24 de 15h à 18h



LES TARIFS

1 à 2 cours de Qi Gong par semaine, à l'année	260 €*
3 à 4 cours de Qi Gong par semaine, à l'année	350 €*
1 à 2 cours de méditation par semaine, à l'année	260 €*
Qi Gong + Méditation, 4 cours par semaine sur l'année	410 €*
Tai Chi : 1h30 par semaine, à l'année	270 €*
Kung Fu adultes : 1h30 par semaine, à l'année	400 €
Stage de pratique du Qi Gong, Avignon	50 €*
Stage de pratique du Qi Gong, Marseille	50 €
Stage de pratique du Qi Gong à Meudon, petit groupe (les 2 matinées)	130 €
Stage d'approfondissement en montagne Les anneaux de Hua Shan ou Hun Yuan Qi Gong Hébergement en pension complète, en chambres partagées (supplément chambre double ou solo)	300 €*
Stage d'approfondissement en montagne Les anneaux de Hua Shan + Hun Yuan Qi Gong (WE de Pentecôte complet) Hébergement en pension complète, en chambres partagées (supplément chambre double ou solo)	550 €*
Formation Module 1, Wu Xing Qi Gong	550 €*
Formation Module 2, Hun Yuan Qi Gong (module Yi King compris)	450 €*
Formation à la journée dans la limite des places disponibles	130 €*
Module Feng Shui	125 €
Module Yi King	60 €*

Paiement échelonnés possibles

* aux tarifs marqués d'une étoile s'ajoute l'adhésion de 15 € à l'association Résonance (une seule adhésion par an)