

INSCRIPTION STAGES DE PRATIQUE ET/OU STAGE THEORIQUE INITIAL



“Les stages de pratique HUA SHAN QI GONG proposés cette année constituent une initiation à l’alchimie interne taoïste.

Attribuée à l’ermite taoïste Chen Bo Duan, l’alchimie de Hua Shan est une forme ancienne en 9 mouvements d’harmonisation , de circulation et de transformation des énergies au cœur même des 3 creusets alchimiques du corps que sont les Dan Tian .

Ce Qi Gong est composé de 3 parties:

- Une première étape d’harmonisation Yin Yang
- Une deuxième partie dédiée à la circulation du Qi et au renforcement de l’énergie vitale à travers 4 beaux mouvements associés à 4 animaux : la tortue, l’aigle, le serpent et la grue
- et deux derniers exercices qui seront l’occasion d’un premier contact avec les principes de l’alchimie interne et sa pratique longtemps considérées comme ésotériques...

Le processus alchimique nous invite à raffiner nos ressources énergétiques fondamentales et réaliser la fusion des San Bao, les trois trésors de l’homme :

- Le Jing, l’énergie densifiée au plus proche de la matière physique, du corps
- le Qi, les souffles vitaux
- le Shen l’esprit du pratiquant

L’harmonie se révèle dans l’unité de la matière, des souffles et de la conscience...

Des méditations traditionnelles et postures statiques compléteront ces journées de pratique.

à prévoir :

- un tapis de sol
- un petit coussin pour caler la tête en position allongée (pour Villard)
- habits souples et larges (surtout pas serrés)
- de quoi vous couvrir, en particulier pour les séances de Villard
- des chaussons souples et baskets plates pour l’extérieur
- de quoi écrire si vous souhaitez prendre des notes



Contenus des stages

Les stages de pratique

- fondamentaux posturaux du Qi Gong apprentissage de la forme
- développement de la souplesse, respiration du Qi Gong
- développement de l'attention au mouvement, au corps et aux ressentis
- synchroniser le souffle, le geste et l'esprit
- posture statique Zhan Zuang
- méditation énergétique assise et allongée

Le stage théorique initial: les bases du Qi Gong et de l'énergétique chinoise

- les bases de la philosophie du Tao: principe Yin Yang, les trois trésors...
- les Dan Tian, les 3 principaux centres énergétiques du corps
- fonction et trame énergétique globale incluant l'étude de 4 méridiens (méridien conception, gouverneur, triple réchauffeur et maître du cœur)
- historique du style
- histoire du Qi Gong

Cette après-midi est conçue pour compléter les stages de pratique. Elle peut vous permettre de découvrir et mieux comprendre les principes de bases du Qi Gong, l'énergétique chinoise et la philosophie du Tao qui s'exprime dans nos mouvements d'énergie...

Elle peut être l'occasion d'une simple découverte.

En complément des stages de pratique, elle constitue également la première marche du cursus de formation Qi Gong et énergétique chinoise proposé à la Maison des arts et du Tao.



Fiche d'inscription

Merci d'indiquer à quelle(s) session(s) vous souhaitez vous inscrire. Cochez le ou les case(s) correspondante(s)

L'adhésion à l'association Résonance est à réaliser en ligne sur [Hello asso, arts et énergie](#)
Dossier à poster à : Maison des arts et du Tao 263 chemin des garrigues, 84140 Avignon

- MONTFAVET (84) Maison des arts et du Tao :

- matinée de pratique du samedi 16 novembre de 9h à 12h
- après-midi du 16 novembre: stage théorique initial**
- matinée de pratique du samedi 1er février de 9h à 12h
- matinée de pratique du samedi 5 avril de 9h à 12h

- MARSEILLE (13) studio Alma Yoga

- matinée de pratique du dimanche 23 mars de 9h à 12h

- VILLARD DE LANS (38)

salle de danse du collège Jean Prévost (possibilité de pratique en extérieur si la météo le permet)

- journée du dimanche 27 octobre de 9h à 18h (pause de 12h à 15h)
- journée du dimanche 9 février de 9h à 18h (pause de 12h à 15h)
- journée du dimanche 6 avril de 9h à 18h (pause de 12h à 15h)
- Le cycle complet à Villard (27.10, 9.02, 6.04)**

Tarifs:

- 45 € par matinée de pratique à Montfavet et Marseille
- **216 € pour les trois jours à Villard ou 85 € la journée+ 15 € d'adhésion à l'association Résonance - stage théorique initial intégré et livret de cours offert**
- stage théorique initial à Montfavet: 50 € + adhésion

NOM :

PRENOM :

COURRIEL :

TELEPHONE :