



MAISON DES ARTS
& DU TAO

FORMATIONS

QI GONG ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

*« Si tu te laisses aller à être ce que tu es,
tu deviens ce que tu pourrais être. » - Lao Tseu*

MAISON DES ARTS ET DU TAO

07 83 00 09 14 - resonance.energie@outlook.fr
263 chemin des Garrigues 84140 Avignon



@maison.arts.tao



Maison des arts et du Tao



La Maison des arts et du Tao vous propose 1 à 3 années de découverte et 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.

Le 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.

Enseignement : Florence Paoli Laurent
Jessica Llop, Nicolas Joly et Cyrille Javary

LE PROGRAMME

* **QI GONG :**

- 3 grandes formes de Qi Gong traditionnels en mouvements
- Des mouvements complémentaires par thème
- 2 Qi Gong des sons
- Le Dao Yin des 8 brocards
- 10 postures statiques
- Petites et grande circulations
- Nei Gong et techniques d'alchimie interne
- Mudras et initiation à la méditation Chan



Dates et infos pratiques sur notre site web resonance-arts-tao.com !

* **ARTS DU TAO :**

Les matinées de pratique seront complétées, l'après-midi par des enseignements théoriques et vivants en **énergétique chinoise, philosophie du Tao, Dao Yin, découverte des méridiens, Art du thé, diététique chinoise, Feng Shui, méditation et Yi Jing.**

Le cursus se termine par une **retraite d'approfondissement de 3 jours dans le Vercors sud (26)**



LE CURSUS

* MODULE YIN-YANG

- Les bases du Qi Gong et de l'énergétique chinoise
- Accessible à tous y compris aux débutants

4 demi-journée de stage de pratique +
une après-midi de stage théorique initial
Tarif : **160 €**



* MODULE 5 ELEMENTS

- Wu Xing Qi Gong et énergétique des cinq éléments, accessible à partir de la 2^{ème} année de pratique régulière, **ou** après validation du module Yin-Yang.



- Repas préparé selon les principes de la **diététique chinoise** lors de la journée Terre.

- **Enseignements complémentaires** : énergétique chinoise, automassages, méridiens, diététique, méditation, Art du thé.

À la Maison des arts et du Tao.

Tarif : **560 €**, vidéos des mouvements et support de cours compris.
Inscription à la journée possible : **130 €**
(150 € pour la journée Terre). Dates consultables sur notre site web.

* MODULE 8 TRIGRAMMES

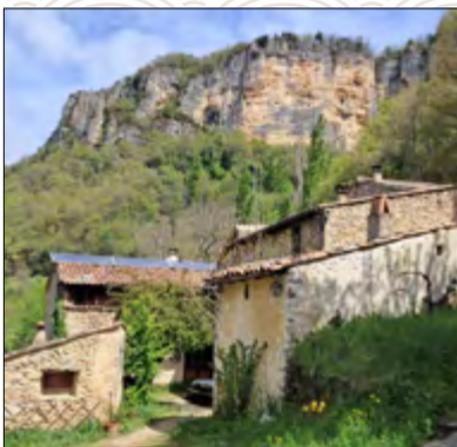
Hun Yuan Qi Gong et énergétique des 8 trigrammes, accessible aux stagiaires ayant validé le module 5 éléments.

- **4 dimanches de pratique et théorie** à la Maison des arts et du Tao

- **3 jours de retraite de fin de cursus à Charousse** (dans la Drôme), pratique immersive.

Qi Gong le matin, enseignements complémentaires l'après-midi : énergétique, méditation, alchimie interne, merveilleux vaisseaux, Feng Shui et Yi Jing avec Cyrille Javary

Tarif : **560 €**, enseignements et livret de cours compris.



LES MODULES OPTIONNELS

* QI GONG ET ENERGETIQUE CHINOISE

Stage théorique initial, offert à tous les adhérents

Tarif extérieur : 50€

* PREPARATION AUX EXAMENS FEDERAUX (ATT QI GONG)

Pour tous ceux qui souhaitent transmettre à leur tour. Accessible après validation du cursus complet et après 5 ans de pratique a minima. Sur test d'admission. 10h de tutorat.

Tarif : 600 € en solo, 400 € en duo et 300 € en petit groupe.

* COMPRENDRE LE YI JING

Initiation et perfectionnement. études de cas avec Cyrille Javary.

Une demi-journée : 60 €

* FENG SHUI, DIETETIQUE CHINOISE...

Plus d'infos sur notre site web : resonance-arts-tao.com



POUR VOUS INSCRIRE

Scannez le QR code sur votre smartphone pour accéder aux dates des formations et stages de pratique ! Ou rdv sur resonance-arts-tao.com

Contactez Florence par téléphone au 07 83 00 09 14 ou par mail : resonance.energie@outlook.fr

