

FORMATIONS

QI GONG ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE



MAISON DES ARTS
& DU TAO



La Maison des arts et du Tao vous propose 2 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.

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

* 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



* 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, Feng Shui, diététique chinoise, méditation et Yi Jing.

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

Enseignement : Florence Paoli Laurent
Jessica Llop, Marion Psonka et Cyrille Javary

LE CURSUS

* MODULE YIN-YANG

- Les bases du Qi Gong et de l'énergétique chinoise
- Accessible à tous y compris aux débutants
- Avignon : 3 stages de pratique **les 16.11.24, 01.02.25 et 05.04.25 de 9h à 12h** + stage théorique initial le **16.11.24 de 15h à 18h**.
- Tarif : **170 €**
- Villard de Lans : 3 jours. Tarif : 216 €



* MODULE 5 ELEMENTS

- Wu Xing Qi Gong et énergétique des cinq éléments, accessible à partir de la 3^{ème} année de pratique, **ou** 1 an + la demi-journée de stage théorique initial, **ou** après validation du module Yin-Yang.
- Repas préparé selon la **diététique chinoise** lors de la journée Terre.
- **Enseignements complémentaires** : automassages, méridiens, diététique, méditation, Feng Shui, énergétique chinoise.

À la Maison des arts et du Tao : les samedis **12.10.24, 23.11.24, 18.01.25, 22.03.25 et 24.05.25**.

- Tarif : **560 €**, supports de cours compris.
Inscription à la journée possible : **130 €**
(150 € pour la journée Terre).

* MODULE 8 TRIGRAMMES

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

À la Maison des arts et du Tao : les dimanches **24.11.24, 19.01.25, 02.02.25, 16.03.25 de 10h à 18h30**.

- Tarif : **560 €**, livret de cours compris.

- **Retraite de fin de cursus à Gigors et Lozeron (26) du 25 au 27 avril 2025.**

Hébergement sur place en pension complète : supplément de **150 €**.



LES MODULES OPTIONNELS



* AU COEUR DU FENG SHUI

• Atelier de mise en pratique : comprendre et améliorer les énergies qui circulent dans notre habitat. Avec Jessica Llop

• Le **01.03.25 de 9h à 16h**. Tarif : 110 €

* COMPRENDRE LE YI JING

• Introduction au Yi Jing et études de cas. Avec Cyrille Javary

• Le **16.03.25 de 15h à 18h**. Tarif : 70 €

* QI GONG ET ENERGETIQUE CHINOISE

• Stage théorique initial, accessible à tous. Avec Florence Paoli Laurent

• Le **16.11.24 de 15h à 18h**. Tarif : 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 préparation.

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

POUR VOUS INSCRIRE

Scannez le QR code sur votre smartphone pour accéder aux détails des formations et stages de pratiques !

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



Ce qu'ils disent de nos formations...

« Au travers de cet enseignement à la fois sérieux et dynamique, en transmettant les fondamentaux dans une approche subtile et précise, en partageant leurs nombreuses connaissances et expériences, cette formation fut incontestablement d'une grande richesse. » - Anne



« De très belles personnes pour une très belle et agréable pratique des 5 éléments, avec Florence, douce respectueuse de chacun. Nous avons partagé un repas délicieux de diététique chinoise cuisiné par Jessica. Ce module 1 était très agréable et nous avons appris beaucoup. Vivement le module 2 ! » - Frédéric

NOUS CONTACTER

FLORENCE PAOLI LAURENT

07 83 00 09 14 - resonance.energie@outlook.fr

MAISON DES ARTS ET DU TAO

263 chemin des Garrigues 84000 Avignon



@maison.arts.tao



Maison des arts et du Tao



MAISON DES ARTS
& DU TAO