



MAISON DES ARTS
& DU TAO



COURS
FORMATIONS
ÉVÉNEMENTS
STAGES

*Qì Gong - Tai Chi - Kung Fu
Méditation - Arts du Tao*

édition 2026-2027



Rassembler dans l'harmonie...

Notre Dojo et l'enseignement des arts énergétiques et martiaux chinois est au centre de la Maison des arts et du Tao.

À l'origine, lieu unique d'enseignements et de pratiques à l'échelle locale, il rayonne à présent bien au delà de la région avignonnaise et rassemble des pratiquants attirés par une transmission des Arts Chinois qui se veut tout à la fois traditionnelle, sincère et humaniste. L'expertise reconnue de nos professeurs, venus de différentes régions de France mais aussi de Chine est un atout majeur pour que nous puissions vous offrir le meilleur, tout au long de cette nouvelle saison...

"Rassembler dans l'harmonie" est depuis toujours, la ligne directrice de notre école, en témoigne les deux idéogrammes qui illustrent notre logo. Cette volonté de convergence, véritable vortex d'énergie humaine participe à faire de la MDAEDT un tiers-lieu vivant et un lieu-ressource pour tous, dans le respect du cheminement et des souhaits d'évolution propre à chacun.

Car nombreuses sont les raisons de pousser la porte du Dojo pour emprunter la voie du Tao ! En premier lieu, la préservation de notre santé par le merveilleux et patient travail de l'énergie, l'indispensable activité physique mais aussi le respect de nos aspirations profondes, un chemin de sagesse vers plus de joie et d'harmonie intérieure, au quotidien.

Cette année est particulièrement importante dans l'histoire de notre École car notre chemin rejoint celui de Maître Yuan Limin sur la prestigieuse et authentique voie des Arts de Wudang. Ce dernier nous fait l'honneur de sa visite en février : un événement incontournable sur fond de festivités du nouvel an chinois.

Au plaisir de vous retrouver pour cette nouvelle saison pleine de promesses...

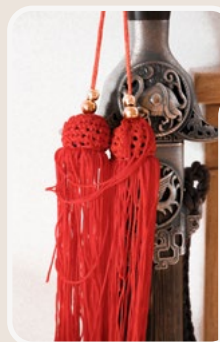
Florence Paoli Laurent

叢和

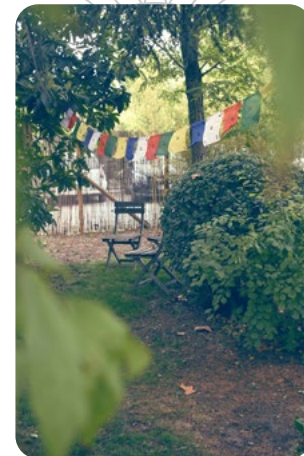
Notre espace de pratique, calme et inspirant, est parfaitement adapté aux arts énergétiques et martiaux chinois.

Nous vous y accueillons tout au long de l'année pour des cours réguliers ou des stages ponctuels. La pièce, spacieuse et lumineuse est équipée d'un parquet souple en chêne, d'un gong traditionnel, de tapis de sol et de zafus. Le tout à 2m d'Agroparc...

Aux beaux jours, le jardin de pratique, havre de verdure niché au coeur du Centre, nous offre son petit bout de nature le temps d'une séance en plein air, à l'ombre du vieux cèdre, les pieds dans l'herbe...



Et pour vos stages en weekend ou en semaine, possibilité d'hébergement et de pratique sur place tout au long de l'année.



SOMMAIRE

Les Cours

Méditation.....	page 6
Qi Gong.....	page 8
Tai Chi - Liu He Ba Fa.....	page 10
Tai Chi - Wudang.....	page 11
Kung Fu Wing Chun.....	page 12
Cours enfants.....	page 14
Daoyin des saisons.....	page 16
Ensemble corps et voix.....	page 17

Les Ateliers du Tao

Yi Jing.....	page 20
Calligraphie et cythares.....	page 22
Diététique chinoise.....	page 23
Art du thé.....	page 24

Les Formations

Formations.....	page 26
Programme.....	page 27
Cycle trois trésors.....	page 28

Les soins énergétiques

Massages thérapeutiques.....	page 32
Wai Qi Liao Fa.....	page 34
Qi Gong thérapeutique.....	page 35

Les événements

Retraite dans le Vercors.....	page 38
Maître Yuan Limin.....	page 40

LES COURS

ET LES STAGES

*Le calme est le maître du
mouvement - Laozi*



MÉDITATION

avec Florence Paoli Laurent

La méditation chinoise permet de cultiver calme, présence et joie au quotidien.

Elle comprend le travail de l'assise, les méditations guidées, les marches méditatives, les auto-massages et les Zuo Wu (l'activité consciente)

Cours hebdomadaires

- Les mardis à 16h25 : méditation et Daoyin
- Les mardis à 18h20 : méditation de pleine conscience
- Les vendredis à 19h30 : Assise et spiritualité
- Ateliers Zuo Wu : l'activité en conscience. 3 vendredis dans l'année

Tarif annuel : 305 €

Tarif 2ème discipline : 150 €



Stage immersif de méditation

"Les Gathas : gratitude et présence au quotidien"

Tout une journée pour revenir à soi et trouver du sens dans les choses les plus simples...

Le gatha est ce tout petit poème que l'on récite intérieurement pour transformer un geste du quotidien en un pur moment de méditation.

Ce stage comprend la pratique et la création de Gathas, des assises, des activités en conscience et des marches méditatives.

Tarif : 70 € repas compris

**Samedi 10
octobre 2026
de 9h à 17h**



QI GONG

avec Florence Paoli Laurent

Pour partir à la découverte de son énergie vitale...

Le Qi Gong, cet art millénaire à la gestuelle simple et accessible est un travail de renforcement et d'harmonisation de l'énergie interne.

Il permet aussi de relâcher les tensions, calmer le mental et cultiver une qualité de l'instant qui se prolonge bien au-delà de la pratique...

Cours hebdomadaires

- mardi 14h - ce cours est assuré par Michèle et Florence en soutien
- mardis 15h15
- mercredi 18h20
- jeudi 12h à Saint Saturnin
- vendredi 15h15
- vendredi 18h20 - cours avancés et thérapeutes

Tarif annuel : 305 € pour 2 cours de QG par semaine

Tarif 2ème discipline : 150 €



Stage de pratique

"Les cercles de Hua Shan"

Appelé aussi style de l'eau, le style Hua Shan se distingue par sa fluidité et son esthétique épurée.

À la fois externe par son action sur la souplesse globale et par son travail tendineux, le Qi Gong des cercles est aussi très interne : chaque mouvement incarnant dans le corps du pratiquant, les principes fondamentaux de la pensée chinoise.

Enseignement : Florence Paoli Laurent

Ces 4 matinées sont aussi intégrées aux 2 week-ends de formation "**Les trois trésors**". Vous pouvez choisir cette formule en week-ends complets pour une expérience globale et une approche plus approfondie.

Les après-midis et les soirées seront plutôt consacrés à la théorie du Qi Gong et aux arts du Tao. Plus d'infos au chapitre «formation» de ce livret.

Tarif : 1 module 45 € - 4 modules 160 €

Accessible aux débutants ainsi qu'aux pratiquants expérimentés.



**les 28, 29
novembre et
les 16, 17 janvier**

4 matinées de stage
soit 4 modules



avec Vincent Roussel

Le Tai Chi des Monts Hua

Il faut créer l'action, parce que l'action crée le mouvement et que le mouvement entraîne et libère les individus.

Le Tai Chi Quan est une discipline pratiquée depuis des siècles en Chine. Art martial dit «interne», le Tai Ji Quan (ou «boxe du faite suprême») repose sur la mobilisation et l'harmonisation de l'énergie vitale : le Qi.

Dans la philosophie taoïste, cette énergie constitue le véritable support de toute vie.

Les mouvements fluides et lents de ce Tai Chi sont l'occasion pour le pratiquant d'un retour sur soi et d'une parenthèse «hors-temps» favorisant souplesse, vitalité, équilibre émotionnel et ouverture d'esprit.

Cours hebdomadaires

- Le lundi de 18h30 à 20h
Salle municipale du Rex à Montfavet

Tarif annuel : 305 €

Tarif 2ème discipline : 150 €



avec Florence Paoli Laurent

Les arts de Wudang

La voie des Arts internes de Wudang nous invite à parcourir un vaste champ de pratiques issues de la tradition taoïste dans une dimension transversale réunissant travail de l'énergie, pensée chinoise et geste martial.

Par ce cours, il vous est proposé d'ouvrir vos horizons de pratique : un voyage du Qi Gong au Ba Gua en passant bien évidemment par le Tai Chi qui demeure au centre de cet apprentissage.

Les arts de Wudang développent la force interne du pratiquant, sa structure et son ancrage dans le relâchement. Chaque geste, chaque pas incarne la voie du Tao, pure expression de l'alternance du Yin et du Yang dans le Wu Wei, le lâcher-prise qui jamais n'empêche l'action juste...

Par leur caractère dynamique et sportif, les arts de Wudang apportent souplesse et vitalité mais aussi stabilité pour l'esprit...

Les séances commencent toujours par une série d'étirements, postures statiques, Ji Ben Gong, marches puis la pratique des animaux et l'enchaînement de Tai Chi . Elles se terminent par quelques minutes de méditation pour un retour au calme, en douceur.

Cours hebdomadaires

- mardi 19h30- 21h
- jeudi 18h30 - 20 h au Thor

Tarif annuel : 305 €

Tarif 2ème discipline : 150 €



KUNG FU WING CHUN

avec Sifu Johan Merley

Le Wing Chun est un art martial chinois souple et dynamique. Fondé sur les principes taoïstes du Yin et du Yang, il associe harmonieusement les qualités des approches de Kung Fu internes et externes.

Il privilégie le relâchement musculaire, la structure du corps, la précision des mouvements et l'utilisation intelligente des points d'équilibre ou de déséquilibre, plutôt que la force physique.

Accessible à tous, le Wing Chun peut être pratiqué quel que soit l'âge ou la condition physique. Grâce à une méthode d'apprentissage progressive, chacun peut développer sa coordination, ses réflexes, sa confiance en soi et sa capacité à se défendre de manière efficace.

Cours adultes et jeunes les lundis en période scolaire de 19h30 à 21h30.

Contact Johan: 06 49 49 84 60

Stages de pratique

- *Grand week-end de stage samedi 5 et dimanche 6 décembre - hébergement possible sur place*
- *+ les ateliers Wing Chun du vendredi soir de 19h30 à 21h30*



avec Audrey Poirot et Laurent Brun

Qi Gong - Tai Chi - Kung Fu de Wudang pour les enfants

• Qi Gong, 7 - 12 ans

Souplesse, bien-être et stabilité

Ce cours propose une pratique du Qi Gong adaptée aux enfants alliant mouvements d'énergie, auto-massages et respirations douces.

Pour apprendre à gérer ses émotions et se reconnecter à son corps, avec bienveillance.

Le mardi de 17h30 à 18h15 avec Audrey Poirot



• Tai Chi - Kung Fu, 7 - 12 ans

Agilité, concentration, confiance en soi

Aller à la découverte de soi, appréhender l'espace et les autres... Par le mouvement, permettre à l'enfant de s'ancrer dans le présent, de prendre toute la mesure de son potentiel, dans un espace paisible et accueillant, propice au bon développement de l'enfant dans sa globalité.

Le mercredi de 15h15 à 16h30 avec Laurent Brun

«Tigre et Dragon»

Stage découverte des arts martiaux chinois pour les enfants

À ne pas
manquer !

- Initiation au Tai Chi - Kung Fu - Qi Gong
- Atelier de dessin Manga
- Projection du film d'animation "La légende du tigre"

Participation de 20 € / enfant

Tarif famille : 15 €

Gratuit pour les P'tits Bambous



Le samedi 3
octobre, toute
la journée

DAOYIN DES SAISONS

avec Jacqueline Desmottes-Fabien

Le Daoyin 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.

Le Dao Yin, c'est :

- une harmonisation du corps comme un musicien qui accorde son instrument avant de jouer
- un soin que l'on se donne
- la médecine des souffles
- l'écoute de soi dans l'instant
- une fonction, un mouvement, un souffle, une métamorphose, la réunion des trois trésors : JING- QI- SHEN
- le Dao Yin est un pur vécu avant d'être un savoir



4 week-end dans l'année :

- 21-22 novembre
- 27-28 février
- 24-25 avril
- 29-30 mai

Tarif par week-end : 100 €

+ 10 € d'adhésion à l'association «Les amis du grillon»

L'ENSEMBLE VOCAL CORPS & VOIX

avec Florence Paoli Laurent

Pour libérer les souffles, entrer en résonance et découvrir son corps-instrument

Florence vous propose une autre approche du chant, nourrie de son expérience de musicienne et de professeure de Qi Gong : une heure trente de travail vocal et corporel pour éveiller la voix, les ressentis rythmiques et vibratoires et, tout simplement chanter autour d'un piano... glaner au fil des sons, ces instants uniques de plaisir musical.

Répertoire de musique du monde, impro vocale et mouvements d'énergie au service du chanteur.



Cours hebdomadaires

- mercredi de 19h30 à 21h

Tarif annuel : 305 €

Tarif 2ème discipline : 150 €

Cours d'essai indispensable



LES ATELIERS

DU TAO

*Sans sortir de ta demeure, tu
peux connaître le monde entier.*
- Laozi

YI JING

avec *Cyrille Javary et Valérie Petitjean*

Le Yi Jing, "le Classique des Changements" est le livre fondamental et millénaire de la culture chinoise, pratique ancestrale des chamanes puis des lettrés, philosophes taoïstes et confucianistes chinois.

Comme le navigateur utilise un sextant pour s'orienter et définir sa route, interroger le Yi Jing équivaut à prendre en considération les forces et les énergies en présence dans une situation qui pose question.

Comment agir, se comporter en la circonstance face à une problématique d'ordre professionnel, personnel, relationnel. Le Yi Jing est un outil d'aide à la décision et de connaissance de soi.

S'appuyant sur l'enseignement transmis par Cyrille Javary, fondateur de l'association Djohi, l'étude et la pratique du Yi Jing permet à chacun d'entrer en relation avec ce trésor de la pensée chinoise, véritable "clef" d'une sagesse universelle.



Les matinées des samedis 26 septembre, 28 novembre, 16 janvier, 20 mars, 29 mai, et toute la journée du samedi 26 juin.

Tarif annuel : 80 € + 15 € d'adhésion à la Maison des arts et du Tao

Sans être une obligation, nous vous conseillons vivement d'adhérer également à l'association Djohi.

Contact : 06 50 18 51 55



Introduction au Yi Jing

En présence de Cyrille Javary

Stage découverte

Samedi 10 avril de 15h à 18h

Tarif : 50 €



Atelier d'études de cas

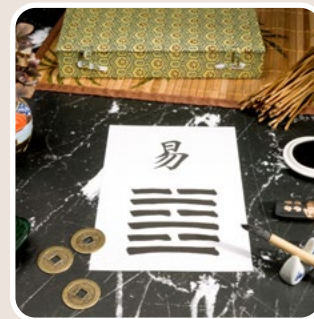
En présence de Cyrille Javary

Matinée de pratique tous niveaux

en petits groupes

Dimanche 11 avril de 9h à 12h

Tarif : 50 €



CALLIGRAPHIE CHINOISE

avec Sissy Zhou

Sissy Zhou, artiste calligraphe accomplie, vous invite à découvrir les différents styles d'écriture ainsi que les fondements esthétiques et philosophiques de la calligraphie chinoise.

Elle vous accompagnera dans une pratique à la fois accessible, exigeante et enrichissante. Chaque geste comme une instant de présence à soi et au souffle...

Samedi 28 novembre et 16 janvier de 9h à 12h • 3 ateliers de 3 heures dans l'année les vendredis soir / samedis

Tarif : 60 € / atelier de 3h

Tarif annuel : 275 € - adhésion incluse



DIÉTÉTIQUE CHINOISE

avec Jessica Ulop

Ces deux ateliers mêlent théorie, échanges, dégustations et repas pour repartir avec des conseils pratiques à appliquer au quotidien.

Atelier 1: La diététique chinoise au fil des saisons.

Et si votre alimentation devenait un véritable outil pour préserver votre énergie et votre santé ?

Découvrez les grands principes de la diététique chinoise : le rôle de la digestion, les aliments qui soutiennent votre vitalité et la manière d'adapter votre assiette au rythme des saisons.



Atelier 2: Adapter la diététique chinoise à ses besoins

Atelier plus approfondi pour apprendre à reconnaître les grands terrains énergétiques de la médecine chinoise, à adapter votre assiette et à confectionner un Conghee pour soutenir votre équilibre et votre vitalité.

Samedi 14.11 et 23.01 • 9h - 15h00

90 € / atelier, support de cours, dégustation et repas compris



ATELIER CITHARES TRADITIONNELLES CHINOISES

Guqin et Guzheng sont 2 instruments emblématiques de la culture traditionnelle taoïste.

Ces 2 demi-journées de stage, en petit groupe, vous ouvriront les portes d'une expérience artistique sensible, mêlant expression musicale, culture chinoise et spiritualité.

L'approche de Sissy intègre aussi la part thérapeutique de la musique chinoise... pour faire de l'instant musical une méditation et un véritable retour à soi.

Samedi 28 novembre et samedi 16 janvier de 14h à 18h

Tarif : 110 € / atelier



avec Florence Paoli Laurent

Atelier Zuo Wu - l'activité consciente.

Le rituel du thé...

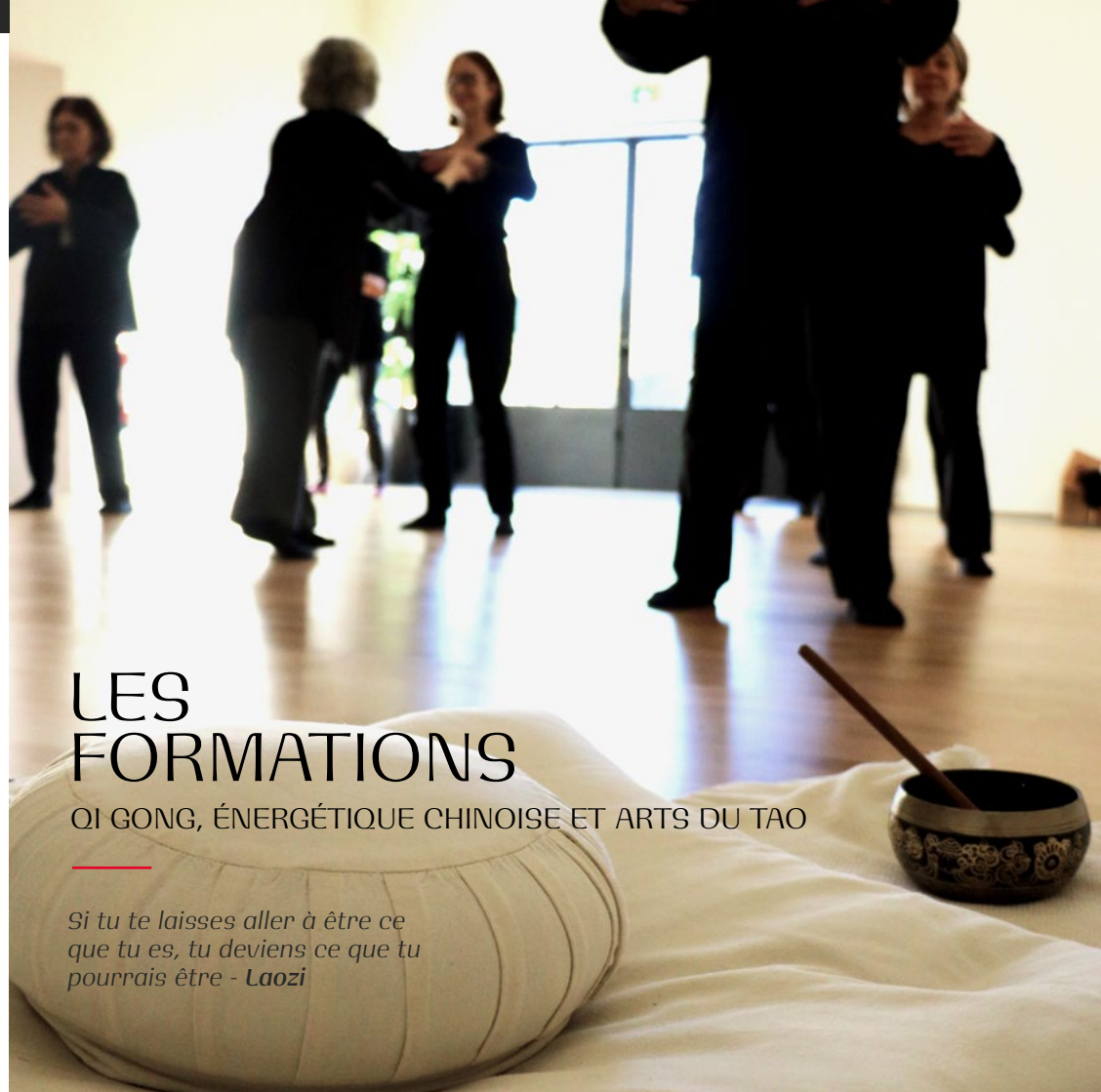
Le thé est un acte de méditation disait le sage Tich Nath Han.

Florence vous propose d'entrer pleinement dans cet espace spirituel, cette parenthèse hors du temps qu'est la préparation et la dégustation du thé dans les règles de l'art.

Vendredi 16 avril 10h - 11h30

Tarif : 25 € - places limitées

Offert aux élèves de méditation de Florence



LES FORMATIONS

QI GONG, ÉNERGÉTIQUE CHINOISE ET ARTS DU TAO

Si tu te laisses aller à être ce que tu es, tu deviens ce que tu pourrais être - Laozi

Pourquoi nous rejoindre ?

- Pour suivre la voie du Tao à la rencontre de ton énergie
- Pour trouver l'harmonie en toi-même et contacter ta nature profonde
- Pour découvrir la philosophie du Wei Wu Wei - *agir sans agir* - ou l'apprentissage du lâcher-prise...
- Pour retrouver le rythme des saisons, nourrir la vie en soi, la présence et la joie au quotidien.



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

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, Feng Shui, diététique chinoise, méditation, Art du thé, Calligraphie et Yi Jing.

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



3 CYCLES - 3 ANNÉES

ouverture de cursus en octobre 2026

1 - **Cycle Trois Trésors**, les bases du Qi Gong et de l'énergétique chinoise (inscription dès à présent pour démarrage en **novembre** prochain)

2 - **Cycle Wu Xing Qi Gong** et énergétique des 5 éléments

3 - **Cycle Hun Yuan Shen Gong** et énergétique des 8 trigrammes (Inscription dès à présent pour ouverture exceptionnelle en **novembre** prochain)

Ouverture de session tous les 3 ans seulement !

Enseignement Florence Paoli Laurent et Sissy Zhou

Cycle trois trésors, les bases du Qi Gong et de l'énergétique chinoise

2 week-ends immersifs à la Maison des arts et du Tao pour apprendre ou revisiter les bases de la pratique à travers le magnifique Qi Gong des cercles de Hua Shan.

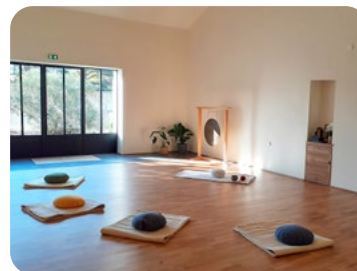
Ces week-end sont conçus comme un voyage à travers la culture du Qi et les Arts du Tao.

Vous profiterez de l'énergie paisible et ressourçante du lieu, pour vous plonger dans l'univers du **Qi Gong**, ses origines, ses fondements philosophiques et ses liens avec l'énergétique chinoise.

Vous serez invités à approfondir un travail postural précis, découvrir les techniques de respirations taoïstes, ressentir la fusion entre le corps, les souffles et l'esprit qui est l'essence même de la pratique...

Les soirées seront dédiées aux ateliers à thème pour s'imprégner de la sagesse du Tao, de l'Art de vivre à la chinoise et de **"la culture du Qi"**, sources inépuisables d'inspiration pour un quotidien harmonieux.

Un temps pour soi, pour ouvrir ses horizons, expérimenter et comprendre. Pour certains aussi, une première marche vers un voyage plus long, véritable chemin de transformation personnelle.



28 et 29 novembre 2026 :

Qi Gong des cercles I et posture - soirée calligraphie et mouvement

16 et 17 janvier 2027 :

Qi Gong des cercles II et énergétique chinoise - soirée méditation et spiritualité du Tao

Les dimanches, pratique du petit matin, réveil au son du Gong...

Tarif : 400 € le cycle complet ou 225 € par week-end, support de cours, vidéo, repas du soir et petit déjeuner compris, avec ou sans hébergement.*

**Sans être obligatoire, l'hébergement est conseillé compte tenu des horaires de pratique*



LES SOINS ÉNERGÉTIQUES

*Là où va l'intention,
l'énergie se manifeste*



avec *Alexandra Sanchez*

En attendant l'ouverture prochaine de notre cabinet de médecine traditionnelle chinoise, au cœur du Centre, nous vous proposons toute une palette de soins issus de la tradition ancestrale taoïste afin de vous accompagner sur votre chemin de guérison ou tout simplement pour préserver votre équilibre et votre bien-être...

Massage Qi Nei Zang®

Le Qi Nei Zang® est un massage énergétique de l'abdomen issu de la tradition taoïste. Il aide à relâcher les tensions abdominales, à améliorer la mobilité des tissus et des organes, et à retrouver un meilleur confort digestif. Il peut également soutenir un apaisement émotionnel en invitant le corps à libérer les tensions installées au fil du temps.

Le Qi Nei Zang peut être un soutien précieux en cas d'inconfort digestif, de fatigue persistante, de stress, de sommeil perturbé, de tensions émotionnelles ou encore pour accompagner certains déséquilibres de la sphère gynécologique. Il ne se substitue pas à un suivi médical lorsqu'il est nécessaire.

Si cela est pertinent, des exercices de respiration et d'automassages, ainsi qu'un accompagnement en hygiène de vie et phytothérapie peuvent également être proposés pour soutenir la démarche de manière personnalisée.

Tarifs

- Première séance (bilan et massage, prévoir environ 1h30) : 70 €
- Forfait de 5 séances : 300 €

Prise de RDV par téléphone **07 49 91 28 27**

Massage Tuina de l'eau

Le Tuina de l'eau est une technique qui allie les techniques d'écoute fasciales telles qu'on peut les retrouver en ostéopathie moderne et les connaissances profondes de la médecine traditionnelle chinoise sur la circulation énergétique et les relations tendinomusculaires qui relient les différentes parties du corps entre elles.

Par une écoute très douce nous libérons progressivement les différentes couches du corps en comprenant énergétiquement et anatomiquement leur interrelation. Ce massage par une profonde relaxation, permet de relâcher en douceur les tensions physiques et émotionnelles. **À partir de février 2027.**

Tarifs

- Première séance (bilan et massage – prévoir environ 1 h 30) : 70 €
- Forfait de 5 séances : 300 €

Prise de RDV par téléphone **07 49 91 28 27** à partir de février 2027 pour ce soin.



avec Florence Paoli Laurent

Le Wai Qi Liao Fa (traduire par technique de projection externe d'énergie) est une pratique ancestrale issue du chamanisme chinois et reliée à la médecine traditionnelle.

Le praticien projette son énergie (Qi) dans des zones spécifiques du corps du patient et le long de trajets bien définis afin d'harmoniser les fluides internes.

C'est une technique de thérapie par imposition des mains qui sollicite l'intention - le Yi - du praticien, son magnétisme ainsi que sa capacité de reliance au Tao.

Les soins en Wai Qi Liao Fa sont ouverts à tous et concernent de nombreuses pathologies (problèmes de peau, brûlures, coups de chaud, accompagnements des radiothérapies et chimio, problème de sommeil, asthme...)



Tarifs

- 60 € / la séance d'une heure
- Cure de 3 séances : 150 €

Tarifs personnalisés en fonction du nombre de séances nécessaires

Réservation par téléphone au 07 83 00 09 14

avec Florence Paoli Laurent

Le Qi Gong, art de santé millénaire originaire de Chine est basé sur le principe Yin Yang régissant les cycles de vie auxquels nous sommes soumis ainsi que tous les processus naturels de notre monde manifesté.

La pratique du Qi Gong équilibre nos énergies, règle nos tendances, renforce notre vitalité et apaise nos excès. Il nous apprend l'harmonie.

Les séances individuelles de Qi Gong thérapeutique permettent une approche «sur-mesure», un programme d'entraînement adapté aux besoins de chacun. Ces séances visent à rétablir une meilleure circulation énergétique et l'équilibre de la personne sur tous les plans.

Réservé aux personnes ayant déjà au moins un an de pratique du Qi Gong ou du Tai Chi.

Entraînement personnel et régulier requis !



Tarifs

60€ / heure

Programme complet de 6 séances : 300 €

Réservation par téléphone au 07 83 000 914



LES ÉVÉNEMENTS

*Plus le sage donne aux autres,
plus il possède.- Laozi*



avec Florence Paoli Laurent

du samedi 15 au lundi 17 mai
(Pentecôte)

Retraite Hun Yuan Shen Gong et les Huit Immortels

Hébergement en pension complète à Charousse, lieu d'accueil et de spiritualité au coeur du Vercors Sud.

Ce stage s'adresse aux pratiquants expérimentés, aux professeurs assistants et aux stagiaires en dernière année de formation.

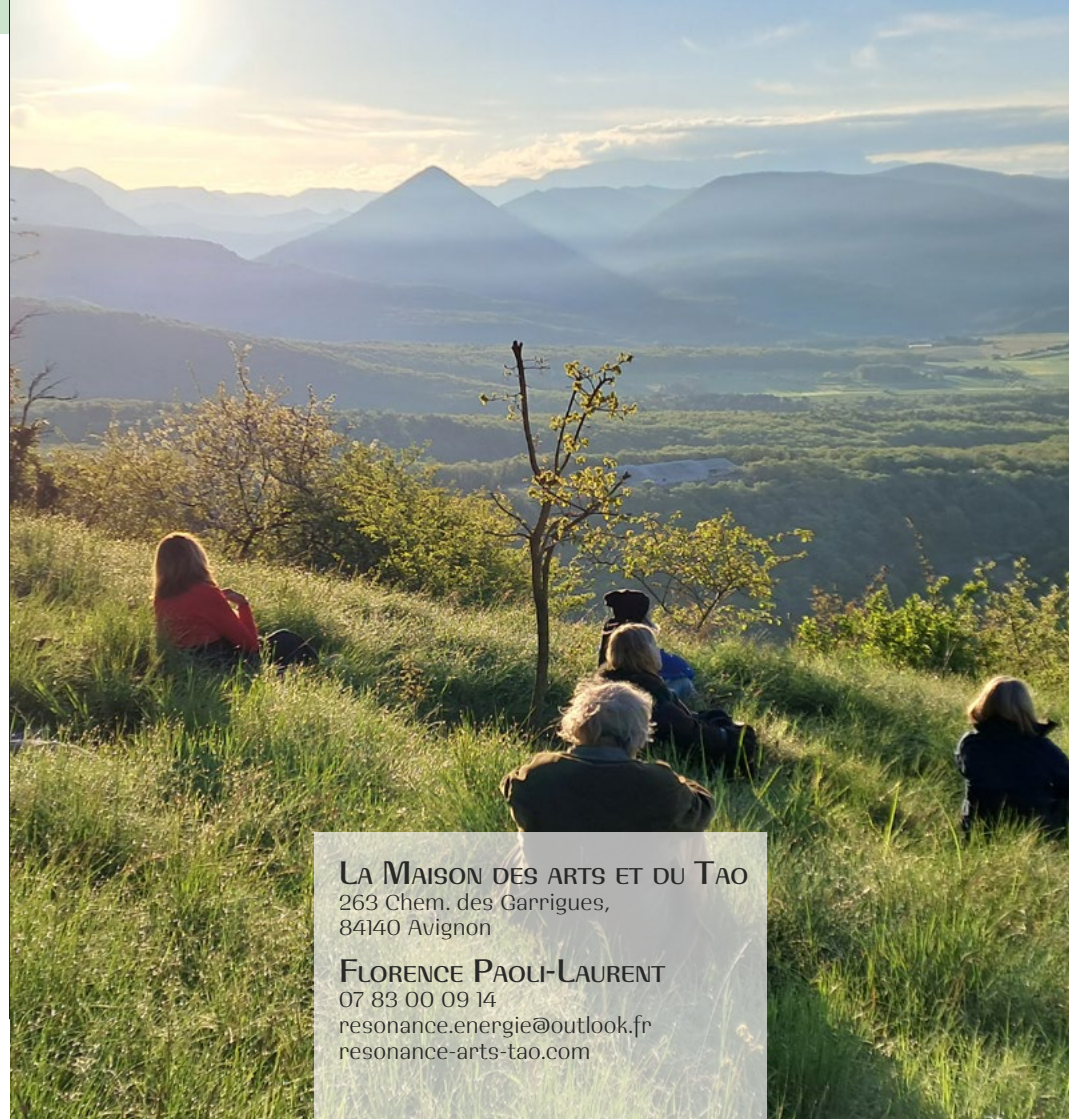
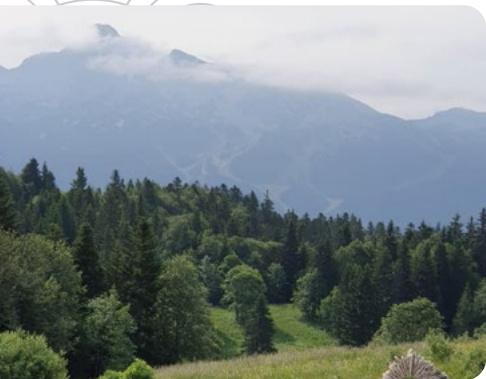
Programme :

- Pratiques approfondies d'Alchimie interne, Mudras et Mantras des 8 trigrammes
- Apprentissage / approfondissement de Hun Yuan Shen Gong, forme alchimique en 8 mouvements
- Légendes et pratique du Qi Gong des 8 immortels
- Méditation dans la quiétude - pratique au lever du soleil

Ce stage contient essentiellement des temps de pratique dans l'énergie sans théorie ni concept. L'environnement est propice au calme et au ressourcement, aussi, même si l'essentiel de la pratique est prévu en salle, le Qi Gong pourra aussi se faire en extérieur, aux abords du gîte, pour profiter pleinement des énergies d'une nature magnifique, sauvage et préservée.

360 € /pers, enseignement et hébergement compris

Ambiance paisible, cuisine saine et accueil familial



LA MAISON DES ARTS ET DU TAO
263 Chem. des Garrigues,
84140 Avignon

FLORENCE PAOLI-LAURENT
07 83 00 09 14
resonance.energie@outlook.fr
resonance-arts-tao.com

La Maison des arts et du Tao en partenariat avec Le Dragon Thorois, la ville du Thor et Wudang Gong Dao est heureuse d'organiser pour vous la venue de **Maître Yuan Limin** en Provence...

- **Enseignements sur le Tao de Maître Yuan Limin**

Mardi 23 février à 19h

Au Dojo de la Maison des arts et du Tao

- **Stage de pratique du Qi Gong de Wudang**

La Tortue - longévité, énergie des reins et assise dans la vie

Mercredi 24 février de 9h à 17h

Au Gymnase Jean Garcin, Le Thor

Stage tous niveaux !

Stage de préparation à la MDAEDT le dimanche 24 janvier de 10h à 17h

Enseignement : Teddy Gardel

60 € la journée - sur inscription



Maître Yuan Limin est héritier de la 15ème génération de la lignée Wudang Pai.

Inscription en ligne sur Hello Asso, Maison des arts et du Tao, dès septembre 2026.

Enseignements du mardi soir : 20€
- offert aux participants du stage Tortue

Stage Tortue du mercredi : 90 € ou 75 € adhérents MDAEDT ou Dragon Thorois