

Cours · Stages · Événements

2024 · 2025

QI GONG · TAI CHI
KUNG FU · DAO YIN
MÉDITATION



MAISON DES ARTS
& DU TAO

Centre d'arts énergétiques et martiaux chinois
Espaces d'apprentissages et de création

Gîte de groupe

LES ENSEIGNANTS



FLORENCE PAOLI LAURENT

Professeure de Qi Gong, CQP MAM, 3^e Duan formée au Dojo du Centre dans la lignée de G. Edde. Étudie le style Wudang auprès de Maître Yuan Limin.

JESSICA LLOP

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

JOHAN MERLEY

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

VINCENT ROUSSEL

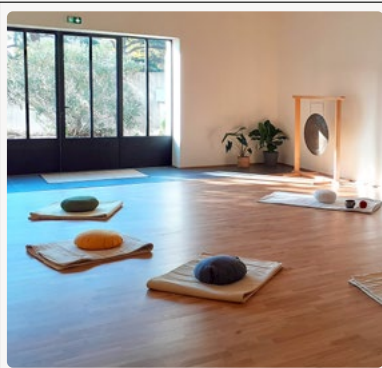
Instructeur Tai Chi diplômé FEGQAE, ceinture noire - transmet l'enseignement de G. Edde et Maître Yun Yin Sen.

JACQUELINE DESMOTTES-FABIEN

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

CYRILLE JAVARY, Sinologue, écrivain, conférencier, consultant en culture chinoise ancienne et moderne.

C. Javary a consacré sa vie à la compréhension et à la diffusion de la civilisation chinoise. Il a traduit le Yi Jing « *Le classique des changements* », et fondé le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing.



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

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
À Montfavet MAISON DES ARTS & DU TAO Mardi 15h15 19h30 Mercredi 18h15 Vendredi 15h15	À Montfavet MAISON DES ARTS & DU TAO Vendredi 18h20
À Saint-Saturnin Jeudi 12h15	
Au Thor Qi Gong et initiation Tai Chi Jeudi 18h15/19h30	



● 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

● LES SOINS

✧ Séance de Qi Gong thérapeutique

✧ 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 COURS RÉGULIERS

MÉDITATION TRADITIONNELLE & DAO YIN

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.

MÉDITATION TRADITIONNELLE (durée 1h)

COURS TOUS NIVEAUX

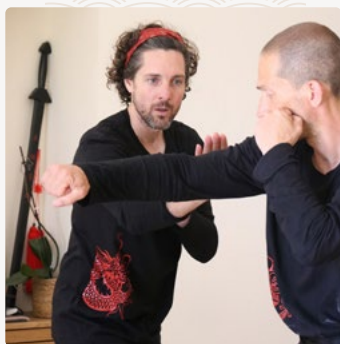
À Montfavet
MAISON DES ARTS & DU TAO
Mardi 20h30

COURS AVANCÉS

À Montfavet
MAISON DES ARTS & DU TAO
Vendredi 19h30

DAO YIN ET MÉDITATION (durée 1h)

À Montfavet - MAISON DES ARTS & DU TAO
Mardi 16h30



● KUNG-FU WING CHUN ADULTES ET JEUNES

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.

Kung Fu enfants

À Montfavet
Lundi de 17h30 à 18h30

Cours adultes

À Montfavet
Lundi de 19h30 à 21h30

ATELIER VOCAL CORPS ET VOIX

Le Qi Gong au service du chanteur, pour libérer les souffles, entrer en résonance et découvrir son corps-instrument

Mercredi de 19h30 à 20h45

LES STAGES DE PRATIQUE

● STAGE HUA SHAN QI GONG - L'ALCHIMIE DE HUA SHAN

Enseignement : Florence Paoli Laurent

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 coeur même des 3 creusets alchimiques du corps : les Dan Tian.

Ce processus nous entraîne à raffiner nos ressources énergétiques fondamentales et réaliser la fusion des San Bao, les trois trésors :

- 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...

Avignon Montfavet Maison des arts & du Tao (84140)	Marseille (13005) Studio Alma Yoga	Villard de Lans (38250)
Samedi 16.11.24, 01.02.25 et 05.04.25 de 9h à 12h	dim. 23.03.25 de 9h à 12h	Se rapprocher de Florence pour + d'infos

● 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. **Un week-end par saison :**

L'automne 07 et 08.09.24	L'hiver 30.11 et 01.12.24	Le printemps 29 et 30.03.25	L'été 17 et 18.05.25
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------

● KUNG-FU WING CHUN

STAGES DÉCOUVERTE ET PERFECTIONNEMENT

Enseignement : Johan Merley

07 et 08.12.24	08 et 09.03.25	21 et 22.06.25
----------------	----------------	----------------

Pour vos stages, possibilité d'hébergement sur place, nous contacter !

LES STAGES DE PRATIQUE

● STAGE DE QI GONG DANS LE VERCORS

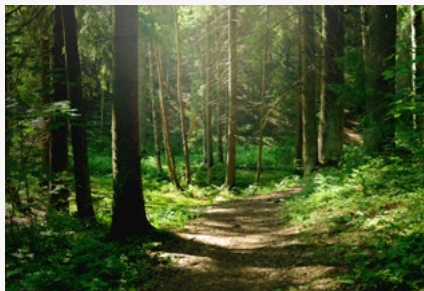
Enseignement : Florence Paoli Laurent

QI GONG ET BAIN DE FORÊT

En immersion dans la forêt du Vercors, à Villard-de-Lans du jeudi 26 au samedi 28 juin 2025. Hébergement en pension complète au gîte du petit bois. Qi Gong en forêt, atelier de sylvothérapie énergétique, soirées contes. Accessible aux débutants. *Option : dim. 29/06 randonnée Qi Gong et sylvothérapie sur le plateau de la Molière à Lans en Vercors.*

RETRAITE HUN YUAN QI GONG

Retraite d'approfondissement à Charousse dans le Vercors sud (Gigors et Lozeron 26). Qi Gong et méditation, pratique intensive, environnement calme et préservé, cuisine saine. Pension complète, pratique en salle en cas de mauvaise météo. Accessible après validation du module 2 de formation ou à partir de 8 ans de pratique du Qi Gong.



● LES ARTS DU TAO

- **Module Feng Shui | avec Jessica Llop**

Au cœur des énergies du Feng Shui. Atelier de mise en pratique dans votre habitation.

Samedi 1er mars 2025 de 9h à 16h.

- **Module Yi Jing | avec Cyrille Javary, conférencier et sinologue**

Comprendre le Yi Jing - introduction au Yi Jing et études de cas. **Dimanche 16 mars 2025 de 15h à 18h.**

LES TARIFS

1 à 2 cours de Qi Gong par semaine, à l'année	300 €*
3 à 4 cours de Qi Gong par semaine, à l'année	450 €*
1 à 3 cours de méditation par semaine, à l'année	300 €*
Qi Gong + Méditation, 4 cours par semaine sur l'année	450 €*
Tai Chi : 1h30 par semaine, à l'année	280 €*
Kung Fu adultes : 2h par semaine, à l'année	480 €
Stage de pratique du Qi Gong, Avignon	45 €*
Stage de pratique du Qi Gong, Marseille	45 €
Module théorique initial, les bases du Qi Gong et de l'énergétique chinoise	50 €*
Stage Qi Gong et bain de forêt à Villard de Lans (hébergement en pension complète, en chambres partagées - supplément chambre double ou solo)	3 jours 350 €* 4 jours 450 €*
Retraite Hun Yuan Qi Gong à Charousse. Hébergement en pension complète, en chambres partagées (supplément chambre double ou solo)	350 €*
Stage Wing Chun	90 €
Stage de Dao Yin	100 €
Module Feng Shui	110 €
Module Yi Jing	70 €*

Paiement échelonnés possibles

* à ces tarifs s'ajoute l'adhésion de 15 € à l'association Résonance (une seule adhésion par an)

-10 % à la 2^{ème} inscription du même foyer.

«*Le calme est le maître du mouvement.*»

Lao Tseu

CONTACT

Florence Paoli-Laurent

07 83 00 09 14

resonance.energie@outlook.fr

Maison des arts et du Tao

263 chemin des Garrigue - 84000 AVIGNON

Retrouvez l'ensemble de nos formations en
Qi Gong et énergétique chinoise sur notre
site resonance-arts-tao.com



MAISON DES ARTS
& DU TAO



Document conçu par Aurore Mortier - Auraia Studio, selon les principes de l'écoconception graphique, qui permet de limiter l'impact environnemental de ce support imprimé.