



Formation Hun Yuan Qi Gong et énergétique des 8 trigrammes Programme et inscription

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

À propos de Hun Yuan Qi Gong...

Il s'agit d'un enchaînement qui agit sur les 3 centres et relève d'un processus alchimique de transformation « à rebours » (cf C. Despeux).

Cette forme en 12 mouvements (+ 2 statiques), originaire de Hua Shan est en réalité un Shen Gong, c'est à dire un Qi Gong riche en visualisations et intentions dirigées. Un Shen gong, comme son nom l'indique est un travail de l'esprit, la pratique étant alors fortement reliée à la spiritualité du Tao et cultive une connexion à l'énergie du Hun Yuan, l'énergie fondamentale. Cette essence des plus subtile et ancestrale circule aussi dans notre corps et plus particulièrement dans un réseau de méridiens : les 8 merveilleux vaisseaux.

En complément de cet enchaînement en mouvement, nous aborderons 8 positions statiques en lien avec les 8 trigrammes ainsi que le Qi Gong des 8 sons et enfin, la méditation libre d'objet.

Plusieurs niveaux de pratique seront abordés : postures, conscience du mouvement et de l'énergie, travail du souffle, respiration abdominale et inversée, visualisations, perceptions énergétiques...

La pratique en mouvement sera complétée par des enseignements théoriques et vivants autour de l'énergétique des 8 trigrammes, des automassages Daoyin, les bases du Feng Shui et toute une après-midi consacrée au Yi King.

Cette intervention sera assurée par Cyrille Javary, éminent sinologue et spécialiste de cet art, le 6 avril 2024 et sera suivie le soir, d'une conférence offerte aux stagiaires, toujours sur le Yi King.

Dates et programme

Horaires: 9h - 12h et 15h - 18h. Pratique en extérieur si le temps le permet.

Lieu: le Dojo de la maison des arts et du Tao. 263 ch des garrigues 84000 Avignon

samedi 14 octobre 2023

- matin : Qi Gong
- Après-midi : principes fondamentaux de l'énergétique en relation avec le thème de ce module.

Dimanche 26 novembre 2023

- matin : Qi Gong
- Après-midi : principes fondamentaux de l'énergétique des 8 énergies.

Dimanche 14 janvier 2024

- matin : Qi Gong
- après-midi : Daoyin des 8 merveilleux vaisseaux

Samedi 6 mars avril 2024

- matin : Qi Gong & bilan de la formation
- après-midi : Principe Yin Yang et introduction au Yi King
- à 19h Conférence C. Javary : « le Yi King, comment utiliser un manuel pour la prise de décisions ? »

Inscription à la formation complète

- Les 4 journées d'enseignement 450 € + 15 € d'adhésion à l'association.
- Les inscriptions sont ouvertes..
- Ce module est accessible après validation du Module 1 car il en est la suite logique.
- Votre inscription ne sera prise en compte qu'à réception de votre dossier d'inscription et d'un chèque de caution de 150€ à l'ordre de Association Résonance + si vous n'êtes pas déjà adhérents, l'adhésion de 15 € à l'association Résonance à réaliser en ligne sur Hello Asso :
[Résonance arts et énergie | HelloAsso](#)
- Un certificat de non contre-indication à la pratique du Qi Gong devra impérativement être fourni en début de stage pour la formation complète (sauf si vous nous l'avez déjà donné pour les cours réguliers)
- à prévoir sur place: un repas tiré du sac si vous souhaitez rester sur place à midi, de quoi prendre des notes, un tapis de sol, des chaussons, des chaussures souples pour la pratique en extérieur ainsi qu'une petite laine...

Une formation complète et diplômante...

Un diplôme d'école et une attestation de formation (si besoin) vous seront remis à l'issue du cycle complet.

Les intervenantes seront là pour vous accompagner tout au long de cette formation, néanmoins, une pratique régulière du Qi Gong est indispensable en complément ainsi qu'un minimum de travail personnel.

L'enseignement du Qi Gong est réglementé en France. Si vous souhaitez vous professionnaliser spécifiquement dans cette discipline, avant toute inscription, un entretien préalable est indispensable car votre démarche nécessite conseils et accompagnement.

Cette formation aboutit à la délivrance d'un diplôme d'école de premier niveau.

Cette formation n'est pas prise en charge par les organismes de financement de formation.

Maximum 10 stagiaires

