



## Union Pro Qi Gong

propose un stage animé par

**Laurent ROCHAT**

### "Poser les fondations"

stage en résidentiel les 5 et 6 février 2022  
au Centre d'Arts Corporels et Energétiques

### "Les jardins du Tao"

Chers amis des Arts énergétiques chinois,  
Je suis très heureux et honoré de vous retrouver bientôt pour un week-end de partage autour de nos pratiques énergétiques.

#### Qui suis-je?

Je suis musicien de métier (altiste et professeur au Conservatoire de Musique de Genève).

J'enseigne le Taiji Quan depuis 30 ans. J'ai un parcours de baroudeur des arts martiaux chinois en Chine.

Mais, plus profondément, toute ma démarche est tournée vers la sagesse taoïste. Après une initiation dans le taoïsme dit « de caste » dans l'école JinDan Jinshan Pai - et quelques cuisants déboires énergétiques - je me suis tourné vers le taoïsme Quanzhen. J'ai reçu dans ce courant l'initiation dans l'école Longmen ( porte du dragon) avant de décider de prendre « la coiffe et l'habit » dans le courant QinJing ( clarté et quiétude, courant principalement féminin...). Je préciserai tout cela lors de notre rencontre car cela explique et relativise mes positions par rapport au Qi Gong.

**Antony m'a proposé un thème :  
« Poser les fondations ».**

**Formidable! c'est sans doute là que je suis le plus compétent...**

« Démystifier pour approfondir » est une approche qui me tient à coeur ( même si mon monastère de base dans le Henan s'appelle « l'observatoire des Mystères », et que j'aime profondément ces Mystères ).

Pendant ce week-end, j'aimerais être un animateur plus qu'un conférencier.

J'aimerais nous amener à reconnaître nos outils et les étapes du travail de transformation qu'ils couvrent. Ainsi nous saurions mieux lequel de ces outils est pour qui, et à quel moment il devrait entrer dans la pratique pour porter ses fruits.

Cela fait un demi-siècle que ces pratiques sont arrivées en occident. Nous sommes passé progressivement d'un exotisme haut en couleur à une connaissance de plus en plus profonde de ces aspects de la culture chinoise, en passant par un new-âge parfumé.

J'aimerais que nous survolions ensemble cette histoire des arts énergétiques, à la lumière de ce que l'on connaît du Qi Gong Ri ( fièvre du Qi Gong, période des années 80 à 2000 en Chine). Nous pourrions ainsi faire la part des choses entre le Qi Gong de masse de l'ère communiste et une tradition millénaire qui prenait soin de s'adapter à chaque apprenant dans une relation suivie entre professeur et élève.

Et puis nous ferons plein de DaoYin! C'est mon grand dada! J'espère que vous m'en apporterez quelques un pour ma collection!

Par Daoyin, j'entends des exercices qui couvrent le champs d'action du Yi JinJing: Ouvrir les articulations, étirer les fascias ( les JinJing comme lit des méridiens) dans le but de dénouer les émotions engrammées dans nos tissus mous. Et aussi un peu de posture de l'arbre - il faut bien apporter de l'eau au moulin...

Pour découvrir mon parcours il y a un petit livre qui a été assez bien reçu par notre communauté en librairie ou chez Fnac ou <https://www.amazon.fr/Tao-papa-Laurent-Rochat/dp/2823131779>

Si vous avez des questions d'ici là, n'hésitez pas à m'écrire :  
[rochat@dojo-st-cergue.com](mailto:rochat@dojo-st-cergue.com)

Au grand plaisir de vous rencontrer,  
Laurent



# Stage Union Pro Qi Gong avec Laurent ROCHAT 5 et 6 février 2022 Stage résidentiel organisé en région et ouvert à tous

## « Poser les fondations »

Ce stage est organisé en région, au plus près de la nature. C'est un stage résidentiel ouvert à tous, les enseignants et leurs élèves (avancés). Le lieu nous offre une très belle salle de 125 m2 avec parquet.

### Horaires :

Début du stage, accueil, vendredi 4 février à partir de 18h : présentation.

Samedi : de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30

Dimanche : 9h-12h et 14h-16h30

Les repas sont à tendance végétarienne (viande ou poisson 1 repas sur 4) avec possibilité d'être entièrement végétarien. Possibilité de menu sans gluten sur demande.

Il n'est servi ni vin ni alcool (possibilité d'en apporter raisonnablement).

Le nombre de personnes est **limité à 20**, les inscriptions se feront par ordre d'arrivée au secrétariat. **POUR FACILITER L'ORGANISATION DU STAGE, nous vous remercions d'envoyer votre inscription le plus tôt possible.**

- Coupon à envoyer au secrétariat avant le 15 janvier 2022 -

### Je m'inscris au stage avec Laurent ROCHAT les 5 et 6 février 2022

Aux JARDINS DU TAO à Chassagnolles – 07110- JOANNAS

Nom et prénom: .....

Tel : (portable).....Mail : .....

Pour vous inscrire, nous vous remercions d'envoyer au secrétariat 2 chèques :

- 1<sup>er</sup> chèque de 160 euros tarif adhérent à l'UNION PRO, 210 EUROS tarif non-adhérent à l'UNION PRO pour les 2 jours d'enseignement.
- 2<sup>e</sup> chèque de 144 euros, 152 euros ou 178 euros selon le type d'hébergement choisi  
Les chèques ne sont encaissés qu'après le bon déroulement du stage.

Je souhaite covoiturer, je pars de : ..... vers .....heures

Je ne souhaite pas covoiturer :

ATTENTION, dans le cadre des mesures sanitaires adoptées pour lutter contre la propagation de Covid 19, merci de vous munir d'un test PCR ou d'un auto test supervisé de moins de 72 heures

Règlement par 2 chèques, à l'ordre de « Union Pro Qi Gong »  
envoyés AVANT LE 15 JANVIERr 2022 au secrétariat : Union Pro Qi Gong  
L'Estérel -A- 43, av Paul Cézanne  
13090 AIX EN PROVENCE  
Tel. 04 42 93 34 31 Email : [unionproqigong@free.fr](mailto:unionproqigong@free.fr)

Tarif deux nuits par personne :  
**du vendredi 4 février 2022 (18h) au dimanche 6 février 2022 (fin d'après-midi)**  
**soit 2 jours/2 nuits en pension complète.**  
**Pour un groupe de 15 personnes payantes et plus.**

Pension complète pour le week end par personne en chambre à 2/3 : **144€**

pension complète pour le week end par personne en chambre à 2 ou couple : **152€**

pension complète pour le week end par personne en chambre individuelle : **178€**

tarif ttc et taxe de séjour incluse

#### L'entretien :

Il n'est pas fait de ménage pendant la durée des séjours. Les chambres, les salles et les sanitaires sont propres à l'arrivée, leur entretien est à la charge de chacun ou du groupe pendant la durée du séjour.

#### L'hébergement :

La capacité est de 32/34 personnes en 13 chambres. Ci-joint le plan des hébergements.

Les chambres sont toutes équipées avec salle d'eau et sanitaires, sauf «poisson d'or» et «paon élégant» qui ont une salle d'eau et un sanitaire en commun et de même pour «pivoine des bois» et « camélia délicat».

- En pension complète, une literie complète est fournie. Les lits ne sont pas faits.

Le linge et le matériel de toilette ne sont pas fournis. En cas d'oubli il est possible de louer du linge de toilette.

## LIEU ET ACCÈS

Les Jardins du Tao :

Chassagnolles 07110 Joannas

04 75 88 32 63

[lesjardinsdutao.gitesetdojo@gmail.com](mailto:lesjardinsdutao.gitesetdojo@gmail.com)

[www.lesjardinsdutao.com](http://www.lesjardinsdutao.com)

## COVOITURAGE

Vous pouvez vous inscrire sur le bon de réservation ou/et

sites de covoiturage sans commission [Mobicoop](#) [La roue verte](#)

