

## Stage avec Laurent ROCHAT – Le Tao de la simplicité

11 et 12 novembre 2023

Attention : clôture des inscriptions le 1 novembre

Le stage aura lieu au « LYON ARTS DANCE CENTER »

Salle « La Verrière » 22 passage Faugier LYON 7<sup>ème</sup>.

Les horaires sont de 10h à 17h30 le samedi, et de 9h à 16h30 le dimanche.

### Présentation du stage

Pendant ce week-end, nous pourrions dessiner et expérimenter un ensemble de pratiques simples à faire au quotidien sans que cela prenne des heures... tout en offrant de la variété de manière à adhérer aux principes de *Xing Ming* si chers à la voie taoïste.

Nous pourrions également nous demander pourquoi, pour dire l'indicible, *Taishang Laojun* a choisi le sinogramme 道 que l'on associe banalement à « voie », « chemin », « direction » etc... et qui, placardé aux côtés des mots « lavage des mains », nous oriente tout bonnement vers les lieux d'aisance !

Ainsi, nos deux journées s'écouleront autour de l'assise, de la posture de l'arbre et des 5 animaux (la forme toute simple de l'association chinoise de *Qi Gong*). Nous pourrions observer comment les principes du *Yi Jin Jing* y sont à l'œuvre.

Dans le but d'illustrer le lien entre *Qi Gong* et vie quotidienne, Nous reprendrions les 9 palaces de manière plus détaillée. Nous évoquerons à travers cette grille de lecture des concepts (en fait des « fréquences ») comme l'équanimité, la compassion, le lien causal, l'impermanence et la joie de la simplicité. Ainsi nous disposerons de beaux outils pour observer notre petit caractère au quotidien ! J'aimerais aussi vous initier aux joies du bricolage en 5 éléments (mouvements) en utilisant vos dates de naissance (si vous êtes d'accord pour me les confier la semaine précédant le stage). Ainsi nous aborderons aussi *Ming* depuis l'angle du destin.

Tout cela restera ludique et sans prise de tête. J'espère vivement que vous pourrez observer des changements dans votre vie de cheminant pendant les semaines qui suivent !

### Laurent ROCHAT

Laurent Rochat est musicien professionnel (professeur au Conservatoire de Musique de Genève) et enseignant de *Taiji Quan*. Tombé en amour avec la Chine il y a quarante ans lors d'une tournée orchestrale, il se passionne pour le taoïsme. Son long parcours de compagnonnage taoïste en Chine lui a permis de rencontrer de nombreux Maîtres. Il a été initié dans deux courants de l'école *Quanzhen* : Le *Long Men Pai* (école de la Porte du Dragon, disciple de Maître *Liu Yuan Tong*) et *Qing Jing Pai* (école de la Clarté et Quiétude, disciple de Maître *Meng Ying Xian*), sa lignée d'origine. Il a également reçu les initiations d'écoles taoïste dites « claniques ». Il est passionné de *Taiji Quan* sous toutes ses formes et enseigne dans une grande ouverture d'esprit. Son expérience lui donne une vue très large du taoïsme.



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRÉTARIAT

Tel. 06 87 20 70 37 ou par mail : [unionproqigong@free.fr](mailto:unionproqigong@free.fr)

## Prix et conditions de réservation

Le montant demandé est de 160€ pour deux jours de stage pour les adhérents.

### Une inscription à un stage vous (et nous) engage ! Veuillez prendre connaissance de ce qui suit

1. Si le 1<sup>er</sup> novembre 2023 le nombre d'inscrits est de moins de 10 personnes, le stage sera annulé et les chèques de réservation retournés aux personnes inscrites.
2. Votre inscription sera effective à réception de votre règlement par Helloasso ou par virement (ou exceptionnellement par chèque à l'ordre de "Union Pro Qi Gong" adressé au Secrétariat Union Pro Qi Gong, Les Plantiers - Mallenches, 30450 Sénéchas) ; accompagné du bulletin d'inscription envoyé par mail (ou exceptionnellement par voie postale). Vous recevrez une confirmation par mail.
3. Après le stage, vous recevrez un reçu valant d'attestation de suivi de stage.
4. **En cas d'annulation de votre part, non justifiée par un empêchement de force majeure, il sera retenu 50% du montant de votre règlement.** En cas d'absence pour cause de force majeure il vous sera demandé un certificat médical ou autre document attestant de votre incapacité à participer au stage. Votre règlement de réservation vous sera alors remboursé.

Coupon à envoyer **avant le 1 novembre 2023** à [unionproqigong@free.fr](mailto:unionproqigong@free.fr) après avoir fait votre règlement de 160€ (ou de 210€ si vous n'êtes pas membre de l'UPQG)

**JE M'INSCRIS AU STAGE organisé par l'Union Pro Qi Gong  
animé par Laurent ROCHAT – Le Tao de la simplicité**

Nom et prénom :

Je suis membre de l'Union Pro Qi Gong ma participation est de 160€

Je ne suis pas membre de l'Union Pro Qi Gong ma participation est de 210€

Tél : (portable si possible)

Mail :

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRÉTARIAT

Tel. 06 87 20 70 37 ou par mail : [unionproqigong@free.fr](mailto:unionproqigong@free.fr)