



Stages Saison 2020 - 2021

Cycle "Influence du Taoïsme"

Nous espérons que ces stages pourront se tenir !

Si les contraintes sanitaires nous obligent à les annuler, un autre motif de déprogrammation est le faible nombre de participants déclarés un mois avant le stage.

Aussi, nous invitons ceux d'entre vous qui sont intéressés à s'inscrire dès aujourd'hui, sachant que cela n'entraîne pas de frais immédiats, les chèques étant encaissés après le bon déroulement des stages concernés.

Contactez le secrétariat 04 42 93 34 31 et par mail unionproqigong@free.fr

Marc SOKOL 13 -14 mars 2021 à TOULOUSE 25 Allée des Soupirs

Les trois trésors de la tradition chinoise : Jing, Qi et Shen

Les trois trésors jing, qi, shen, parfois traduits par essence, énergie et esprit sont au cœur même de la vision traditionnelle chinoise. Ces notions sont à la base de l'alchimie taoïste, et on les retrouvera dans la médecine, les arts du souffle et du mouvement, la diététique...

Durant cette rencontre, nous les évoquerons à travers les textes, les notions de l'énergétique chinoise et de l'art de nourrir la vie, mais aussi grâce aux pratiques méditatives respiratoires et corporelles qui en sont issues.

Marc SOKOL est praticien et enseignant d'énergétique chinoise et de Qi Gong depuis plus de trente ans.

Totalement immergé dans cette démarche depuis 1980, il fréquente assidument les textes chinois ainsi que les pratiques méditatives et corporelles. Il se passionne pour ce qui, dans nos traditions, fait écho au désir profond de transformation et établit ainsi des ponts entre pensées chinoise et occidentale.

Diplômé d'acupuncture traditionnelle, amateur de contes et de poésie, il enseigne l'art d'utiliser les pratiques issues de la tradition chinoise en relation avec les saisons, les émotions, l'alimentation.



Jean-Michel CHOMET 29-30 mai 2021 à PARIS 23 rue Oudinot 75007

Se promener à la naissance des phénomènes avec Zhuangzi

Zhuangzi aborde le Yang Sheng Shu - l'Art de Nourrir la Vie - d'une manière délicate et attentive.

Il met en garde contre la tentation ou la volonté de "corriger sa nature" ou de "se torturer l'esprit" (ch XV), en nous proposant d'aborder cet art avec la légèreté, le sens du paradoxe et surtout par une grande place laissée au naturel - Ziran - propres aux taoïstes. Il invite comme Laozi à "cultiver ses dons" en éclairant cette idée d'une présentation très nuancée du "régime du feu", de l'activité, propre à nous aider à faire mûrir nos pratiques du Qi Gong ou du Nei-gong.

Je vous propose que nous explorions ensemble au cours de ce week-end, les invitations de Zhuangzi sur une certaine manière de cultiver nos arts où l'attention aura la préséance sur la volonté, l'écoute sur le désir d'intervenir afin que "la quiétude puisse nourrir notre lucidité", "chemin tracé en marchant" vers notre liberté intérieure.

Jean-Michel CHOMET, enseignant de Qi Gong diplômé de l'Union Pro Qi gong FEQGAE (1997) et diplômé d'Etat, il enseigne le Qi Gong, Nei Gong et les arts martiaux internes chinois (Xingyi Quan, Bagua Zhang, Taiji Quan) depuis 1980.

Il enseigne également la méthode ArMoEs (l'Art du mouvement Essentiel) et transmet l'art de la méditation et de la contemplation. Il est cofondateur avec Laurence Cortadellas de Zhi Rou Jia, « l'École du Développement de la Douceur », école agréée par l'Union Pro Qi Gong.

Gérard EDDE 12-13 juin 2021 à PARIS 144 Boulevard de la Villette, 75019

Les bases essentielles du Qi Gong taoïste de l'école Long Men

Introduction à la pratique des différents Qigong-Daoyin de l'école taoïste Longmen (Porte du Dragon)

Bref historique : les 3 fondateurs.

Objectif de ces Qigong et rapport avec l'alchimie interne (Neidan).

Philosophie taoïste appliquée au mouvement et à la perception de l'énergie.

Mise en pratique au niveau des exercices de base en particulier : Yin/Yang dans le mouvement, approche des cinq éléments, relation avec les trois mondes (Ciel-Terre-Humain) et les 3 centres, relation humain-univers.

Rôle et approche de la pratique de la respiration des 5 portes.

Sommaire : brève introduction aux 36 maximes traditionnelles de la pratique.

Gérard EDDE, enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans selon la tradition du maître taoïste Hie Tsai Yang.

Gérard Edde s'est entièrement axé vers les méthodes naturelles de santé, surtout celles d'origine chinoise. De nombreux voyages professionnels en Asie du Sud-Est lui ont permis de découvrir l'ensemble des méthodes thérapeutiques orientales, tant par l'acupuncture que par l'alimentation naturelle, la phytothérapie et les exercices de santé. Il a complété sa formation avec plusieurs grands professeurs orientaux : les docteurs Vasant Lad et Trivédi pour l'Ayur-Veda, le docteur Lu pour la thérapie chinoise et le lama-médecin Trogawa Rimpoche pour la médecine tibétaine. Ces dernières années, il a également rencontré les plus grands chercheurs en médecine traditionnelle, tels le docteur Bhagwan Dash (Inde), le docteur Motoyama (Japon) et le docteur Wu Wei Ping (Chine).

Gérard Edde est diplômé du North American College of Chinese herbalism et du North American College of Chinese manipulative therapy (Vancouver), de la Chiansi University (Taiwan) et enseignant diplômé en Pratiques Thérapeutiques Taoïstes Quanzhen Longmen (Hong Kong). Auteur de plusieurs ouvrages à succès, Gérard Edde s'applique à restituer ces enseignements orientaux millénaires d'une façon applicable en Occident, mais sans en perdre le contenu essentiel sous prétexte de « vulgarisation ».

En plus du cycle "Influence du Taoïsme"

Christine WAHL 17-18 avril 2021 à LILLE (Villeneuve d'Ascq) [Accès et hébergement](#)

Anatomie du mouvement : Étude autour du bassin

L'objectif de ce stage est de rendre conscient la structure du bassin.

Pièce maîtresse du corps, le bassin joue un rôle fondamental dans l'évolution de la pratique du Qi Gong.

Sa connexion avec les membres inférieurs (par les fémurs) doit être suffisamment installée pour acquérir des appuis sécurisants et stables.

Sa connexion avec la colonne vertébrale (par le sacrum) régule toute la mobilité du haut corps.

Sentir, accueillir toutes les informations que nous donne le bassin (os, muscles) est nécessaire pour obtenir une compréhension de son rôle et de son impact dans la pratique du Qi Gong.

La part est donnée essentiellement au ressenti – par des exercices accessibles, exigeants et progressifs- car il apporte une conscience tout à fait nouvelle dans votre schéma corporel, vous permettant un alignement et un enracinement approfondis. Un lien est toujours fait entre les explications anatomiques et le travail énergétique.

Raffiner sa pratique, découvrir les richesses si fines du corps humain, pour soi et naturellement pour vos élèves.

Ce stage s'adresse à tous ceux qui veulent découvrir leur corps et les liens subtils internes. Il offre des pistes de travail à tous les enseignants et futurs enseignants qui désirent approfondir leur pratique du Qi Gong.

Christine WAHL, professeur de danse et de Tai Chi Chuan est aussi ostéopathe. Elle enseigne l'anatomie de manière vivante, reliée au mouvement en utilisant à la fois la description anatomique qui permet la compréhension des lois qui régissent le mouvement, mais aussi les exercices corporels et la palpation afin d'amener les stagiaires à avoir la sensation intérieure des différents éléments abordés.



Stages Saison 2020 - 2021

Prix et conditions de réservation

Le montant demandé pour l'enseignement est de 160€ pour deux jours de stage.

Votre inscription sera effective à réception de votre règlement (1 chèque par stage SVP) à l'ordre de l'"Union Pro Qi Gong" adressé au secrétariat Union Pro Qi Gong, L'Estérel A, 43 av Paul Cézanne 13090 AIX EN PROVENCE accompagné du bulletin d'inscription. Vous recevrez une confirmation par mail avec les renseignements utiles (adresse précise, plan d'accès, etc.).

Les chèques sont encaissés APRES chaque stage, vous recevrez un reçu, une attestation de suivi de stage, un timbre à coller dans votre livret "Parcours en Qi Gong".

L'Union Pro Qi Gong se réserve la possibilité d'annuler un stage si il n'y a pas ou si il ne peut pas y avoir assez de participants. Etant données les conditions sanitaires il n'y aura aucune retenue en cas de désistement de votre part. Cependant, merci de nous informer de votre décision le plus vite possible.

Les stages sont destinés aux membres de l'Union Pro Qi Gong, ils peuvent être ouverts à d'autres personnes. Si vous n'êtes pas adhérent et que vous souhaitez participer à un stage vous devez envoyer par mail au secrétariat : votre motivation, un mini CV et votre parcours en Qi Gong. Le pôle technique examinera votre demande, afin de s'assurer que le groupe de stagiaires a un niveau cohérent.

Un supplément de 30 euros est demandé par rapport au tarif adhérents, soit 190 euros pour la saison 2020-2021.

Coupon à envoyer au secrétariat de l'Union Pro Qi Gong

L'Estérel Bât A, 43 av Paul Cézanne, 13090 AIX EN PROVENCE

en joignant votre règlement de 160€ par stage (1 chèque par stage SVP) à l'ordre de "Union Pro Qi Gong"

Nom et prénom :

Tél (portable si possible) : Mail :

Intitulé du stage :

animé par :

qui aura lieu les : à

Pour tout renseignement contactez le secrétariat : 04 42 93 34 31 ou par mail : unionproqigong@free.fr