

Philosophie de l'enseignement : Cultiver l'intention

Dans un monde allant de plus en plus vite avec toute cette surabondance d'informations, il est devenu essentiel à l'Être de retrouver sa juste place.

Réapprendre à se poser, faire face à cette tempête de la vie qui trop souvent nous submerge...

Réapprendre à observer ce qui se passe en nous,

Réapprendre à agir à partir de notre cœur, et non réagir par rapport aux événements extérieurs.

Réapprendre à prendre soin de notre être profond, de respecter ses besoins fondamentaux.

Réapprendre à revivre dans l'instant présent.

Réapprendre à investir dans notre propre valeur afin de mieux servir le monde.

Réapprendre à revenir à l'essentiel : SOI.

Ce cursus d'apprentissage repose sur une pédagogie progressive, évolutive, qui s'adapte aux besoins individuels tout en respectant les limites de chacun.

Pour quel public ?

Pour toute personne adulte, désireuse de s'inscrire dans une démarche personnelle de pratique corporelle, énergétique et méditative.

Convient aux :

- Débutants
- Aux personnes ayant déjà un passif yang sheng,
- De 18 ans à ... Aucune limite d'âge (comme témoigne notre doyenne de la première promotion qui va sur ses 80 ans).
- Aux pratiquants d'autres styles internes (qi gong traditionnel, tai chi....) ou externe (kung fu...) qui souhaitent installer une base corporelle et énergétique solide.
- Aux personnes curieuses, voulant prendre soin d'elles-mêmes avec beaucoup de douceur et bienveillance...

Cette base de pratique constitue le socle sur lequel reposent tous les arts internes chinois.

Qu'est-ce que le Yang Sheng ?

Voici les propos exprimés par le créateur de cette méthode, le Maître Wang Xiangzhai (1885-1963) :

« En réalité, les clés de la préservation de la santé sont simples. La nature humaine profonde nous pousse vers la simplicité et les mouvements libres de toute restriction. L'extension de l'instinct naturel en est la base. Tous les jours, dans l'air frais du matin, sans aucune méthode, pliez légèrement et simplement toutes les articulations, considérez le vide qui vous entoure, bougez simplement et librement. Ressentez l'énergie du flux sanguin à l'intérieur de votre corps et, dans un même temps, prenez conscience des forces naturelles qui s'exercent sur l'extérieur de tout votre corps. Le corps et l'esprit sont naturels, sans entrave, ils vont progressivement finir par s'étendre pour ne faire plus qu'un avec la nature. »

Cette pratique est une version « santé » chinoise d'un art martial appelé Da Cheng Quan (ou I Chuan). Celle-ci s'appuie sur des principes internes et corporels afin d'éveiller, de concentrer et de faire circuler l'énergie. Le Yang Sheng est une alternance entre la posture statique (posture de l'arbre), les mouvements spécifiques et les marches.

Une fois les bases posées, le pratiquant chemine pour trouver la liberté intérieure à travers les danses et mouvements spontanés.

Des préparations spécifiques (Qi Gong Nei Gong) ainsi que l'assise en paix (ou méditation assise) viennent compléter le Yang Sheng.

Les + de ce cursus :

- ✓ Unique dans le grand Est français.
- ✓ Enseignement fidèle à la retransmission direct de la lignée originelle :
 - YANG SHENG : Michèle et Christian Ribert qui ont suivi l'enseignement direct de Maître WANG XUAN JIE
 - Qi GONG NEI GONG de l'école ZHIROUJIA par Laurence et Jean Michel CHOMET
- ✓ L'enseignant garantit un suivi individuel pour l'ensemble des stagiaires avec des entretiens réguliers tout au long du cursus.
- ✓ Des fiches de cours seront envoyées par email,
- ✓ Des vidéos reprenant les points pratiques importants seront remis aux stagiaires (prévoir clé usb ou disque dur externe).

Contenu de formation :

Trois axes de travail sont priorisés :

- 1) Méthodes préparatoires Qi Gong - Nei Gong :
 - Exercices de prise de conscience corporelle : apprendre à faire bouger de manière isolée les différentes parties du corps pour unifier le tout (travail sur les 9 perles selon la vision taoïste)
 - Exercices d'induction à la détente physique : Travail d'intention sur le poids, l'ouverture du corps et la détente (Shuai-Shou...)
 - Série de mouvements spécifiques afin de délier, assouplir et tonifier l'ensemble de la structure corporelle et énergétique. Une attention particulière sera portée aux différentes articulations et partie du corps, et plus particulièrement sur la colonne vertébrale.
- 2) Yang Sheng :
 - Les postures fondamentales (Zhan Zhuang) :
Ou comment accumuler l'énergie par l'immobilité.
 - Les 7 sheulis de base (6 des mains et un des pieds) :
C'est mettre l'énergie en mouvement dans les six directions
 - Les marches spécifiques (Bufa) :
Maîtriser l'espace dans les déplacements tout en maintenant un corps global et homogène.
 - Association Sheulis/Marches
Unifier l'énergie, le mental, et le mouvement sur place et en déplacement.
 - Initiation aux mouvements spontanés (Jian Wu)
Se laisser traverser et retrouver cette spontanéité dans l'expression du mouvement.
- 3) Assise en paix (ou méditation assise) :
 - Reconnecter notre assise, stabilité et vigilance intérieure.
 - Support du mouvement naturel du ventre et la respiration.
 - Observer et accueillir le corps et les sensations dans sa globalité.
 - Exploration des sens

Durée-périodicité-lieux:

Ce cursus de base est d'une durée de deux ans.

Chaque année contient :

- Cinq week-ends (ou modules) entre septembre 2018 et juin 2019 à la Maison du Temps libre (salle du réfectoire), 16 rue Engel Dollfus à Mulhouse.
- Un séjour de 4 jours en pension complète au centre du Torrent à Storckensohn (vallée de Thann, au pied des Vosges) en juillet 2018. Arrivée la veille au soir du 1^{er} jour. *Prévoir le coût financier de la pension complète (environs 250 euros), non compris dans la tarification de l'enseignement.*

Date de 1ere année

Module 1	Module 2	Module 3	Module 4	Module 5	Module 6
22-23 septembre	24-25 novembre	12-13 janvier	09-10 mars	04-05 mai	06 au 09 juillet (arrivée le 05 au soir)

Horaires des sessions : 10h à 13h – 14h30 à 18h le samedi.

9h à 12h – 13h30 à 16h30 le dimanche.

Des modifications d'horaires peuvent survenir en fonction de l'évolution du groupe.

Matériel à prévoir : tenue souple, tapis de sol, Plaid ou couverture, les fiches de cours (envoyées par email) en version papier, de quoi écrire.

Tarif :

Coût de l'enseignement : 1400 euros l'année.

Conditions de règlement :

Un premier chèque de 100 euros d'arrhes sera encaissé dès réception du dossier d'inscription qui validera ce dernier.

La somme restante peut être réglée selon l'une des trois formules au choix :

- Formule 1 : En une seule fois
- Formule 2 : En trois fois (une fois par trimestre)
- Formule 3 : En dix fois (une fois par mois)

Dans tous les cas, merci de remettre l'ensemble des chèques avec le dossier d'inscription, qui seront encaissés en fonction de la formule choisie.

Important : concernant les week-ends de formation, l'hébergement et la pension ne sont pas compris et restent à la charge du stagiaire.

Liste des pièces administratives à fournir pour valider votre inscription

- ✓ Fiche d'inscription
- ✓ Chèques de règlement en fonction de la formule choisie
- ✓ Conditions générales de formation dûment signées
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique du Yang Sheng Qi Gong

A retourner à l'adresse suivante :
Eric BEY, 09 rue du Temple 68400 Riedisheim

Fiche d'inscription

Nom-prénom :

Faisons connaissance et racontez-vous...

1) Comment avez-vous connu cette formation ?

.....
.....

2) Quelle est votre expérience dans le sport ou dans des pratiques corporelle et/ou énergétique (quoi et combien de temps, à quel rythme ?). Sédentaire ou non sportif accepté également !!!

.....
.....
.....
.....
.....

3) Enseignez-vous une pratique spécifique ? si oui laquelle et depuis combien de temps? Etes-vous diplômé ou certifié (d'une école ou d'une fédération) ?

.....
.....
.....
.....
.....

4) Quelles sont les motifs, les motivations qui vous ont poussé à vous inscrire à cette formation ? Quelles sont vos attentes ?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nom :

Prénom :

Date et lieu de naissance :

Adresse :

Ville :Code Postal :

Email (écriture en majuscule) :@.....

Tel :Mobile :

Je m'inscris à la première année 2018-2020 Du cursus Yang Sheng Qi Gong sur Mulhouse,

En joignant un chèque de 100 euros au dossier ci joint et(nb) Chèque(s), correspondant à la formule 1 – 2 ou 3, pour un montant total de 1400 euros.

Je souhaite une facture à l'ordre de :

Nom de la personne ou de la structure :

Adresse complète :

.....

Fait à

Signature

Le.....

CONDITIONS GENERALES

INSCRIPTION

Le stagiaire s'engage à respecter les modalités et délai de paiement en fonction de la formule choisie (1,2 ou 3), comme mentionné dans la fiche d'inscription.

Les frais d'hébergement et de pension, lors des week ends et du séjour en été, ne sont pas compris dans les frais d'enseignement et demeurent à la charge du stagiaire.

Le formateur, s'engage, à fournir une facture sur demande du stagiaire. Celle-ci comprendra la totalité des frais d'enseignement.

Les inscriptions pour la 2 ème année se feront avant le 31 août 2019.

ANNULATION

Du fait de l'organisateur:

En cas d'annulation de la formation, toutes les sommes versées, seront remboursées.

En cas d'annulation d'un module, l'organisateur s'engage à proposer une date de remplacement dans l'année en cours.

Du fait du stagiaire:

L'annulation doit intervenir 1 mois au minimum avant le premier stage de l'année en cours pour pouvoir donner lieu au remboursement de toutes les sommes versées, à l'exception du premier chèque de 100 euros.

En cas d'abandon de la formation en cours d'année ou d'absence à un stage, aucun remboursement ne sera effectué.

UTILISATION DES SUPPORTS DE COURS

Le formateur s'engage à fournir une documentation écrite (envoyée par email ou sur clé usb fournie par le stagiaire à l'occasion de la session de formation), audio et vidéo en fonction des besoins pédagogiques.

Ces supports étant strictement personnels, ils ne pourront donc être transmis à des personnes extérieures à la formation, et/ou utilisés sur les réseaux sociaux ou internet.

Je soussigné(e),....., déclare avoir pris connaissance des conditions d'inscription et de participation à la formation Yang Sheng Qi Gong et en accepte les termes.

A.....

Signature (précédée de la mention « lu et approuvée »)

Le.....