

Cursus 2020-2021 :

Formations/ateliers Arts Internes Energétiques  
Chinois, à la carte.

3 styles de pratiques enseignées :

Qi Gong (ou Nei Gong)

Zhi Nen Qi Gong

Yang Sheng Wu

Ce cursus a été créé pour aborder les 4 grands thèmes des arts énergétiques chinois :

1) Construire le mouvement à partir d'une structure corporelle ouverte :

Comment délier, ouvrir et défroisser l'ensemble de nos structures physiques et articulaires. Retrouver nos amplitudes naturelles afin de toucher un mouvement souple, délié et fluide en rapport avec notre énergie intérieure et l'énergie extérieure. Reconnecter notre verticalité, latéralité afin de construire le mouvement tant dans nos espaces intérieurs qu'extérieurs. Comment créer un mouvement doté d'énergie et de détente selon les principes internes. Pratique indispensable pour favoriser une circulation harmonieuse du Qi (énergie).

*Style de pratique : Nei Gong (pratique interne) appelée Nei Dan Yang Sheng Shu (L'art de nourrir les Dan Tien).*

2) Développer un corps global et homogène :

Unifier corps, énergie et esprit en accumulant le Qi dans des postures « immobiles » Zhan Zhuang. Remettre cette énergie accumulée en action à l'aide de mouvement « sheulis » sur place et en déplacement (marche). Méthode de la non-méthode : celle-ci se distingue par la mise en valeur des principes essentiels pour expérimenter un mouvement reliant l'ensemble du corps de manière unifiée et spontanée.

*Style de pratique : Yang Wu (voie, danse pour nourrir le principe vital)*

3) Développer notre potentiel énergétique et intuitif

Se servir de notre intention et du mouvement pour capter le qi dans nos mains et le faire rentrer dans tout notre corps par le sommet de notre tête. Accueillir le Qi dans nos différents champs énergétiques pour retrouver l'harmonie sur tous les plans. Réveiller ainsi votre plein potentiel pour vous aider à trouver votre propre voie.

*Style de pratique : Zhi Nen Qi Gong (Qi Gong de la Sagesse ou de l'Intelligence du Cœur).*



#### 4) Pratique de l'esprit : Méditation

Avant toute chose, et c'est bien la particularité de notre pratique interne, celle-ci demeure une pratique de l'esprit, c'est-à-dire de méditation. Assise en mouvement, l'attention à l'instant présent demeure notre fondation pour cultiver conjointement apaisement de l'esprit et vitalité du corps.

#### **Périodicité, dates et détails pratiques :**

Afin d'assurer une progression de chacun sur fond de régularité, je propose deux types de formation/ atelier, entre septembre 2020 et mai 2021 aux dates suivantes.

Les samedis journée complète de 9h à 17h (prévoir un repas à emporter pour le midi) :

26 septembre	17 octobre	05 décembre	09 janvier	06 février	03 avril
--------------	------------	-------------	------------	------------	----------

Le week end complet du samedi 9h au dimanche 17h

Pour les personnes qui souhaitent pleinement s'immerger dans la pratique et faire une pause dans leur quotidien, nous vous invitons à prendre une chambre sur place (avec lavabo et toilette + douche à l'extérieur de la chambre) pour un prix attractif de 30 euros (petit déjeuner compris). Ce lieu de paix invite le retour à soi.

Le repas est prévu sur place par une cuisinière « Bio » Françoise Dargent pour le samedi midi et dimanche midi, au prix de 15 euros/repas (à régler sur place en espèce). Même si nous recommandons vivement la participation à l'ensemble de l'enseignement, il est possible de participer à une demi-journée (ou plusieurs). Inscrivez-vous rapidement afin de réserver une chambre !

21 et 22 novembre	06 et 07 mars	22 et 23 mai
-------------------	---------------	--------------

#### **Lieu :**

- Maison d'accueil saint Michel à Issenheim : cet ancien monastère reconverti en maison d'accueil possède un magnifique parc arboré pour la pratique en extérieur ou en salle (en fonction des saisons et des conditions météorologiques).

#### **Pour quel public :**

Ce stage s'adresse à tous les niveaux (du débutant au plus confirmé).

#### **Tarif :**

50 euros la demi- journée.

90 euros la journée (2 demi-journée aux choix).

140 euros (3 demi-journée).

180 euros le stage de deux jours.

Possibilité de fractionner les paiements si besoin (me contacter)



# -Bulletin d'inscription-

Je soussigné(e)

Nom et prénom-----

Adresse-----

Email-----

Téléphone.....

Désire m'inscrire aux stages suivants (entourez vos choix)

26 septembre

17 octobre

21-22 novembre\*

05 décembre

09 janvier

06 février

06-07 mars\*

03 avril

22-23 mai\*

\* Pour les stages de week end :

- je souhaite prendre une chambre individuelle (30 euros) :    oui    non

- Je prends les deux repas du midi (15 euros par repas) :    oui    non

Pour les stages de week end ou journée, je participe (entourez)

-Aux deux journées entières

-A une journée, (précisez).....

-A une ou plusieurs demi-journées (précisez).....

- Facture fournie sur demande pour les frais d'enseignement -

---

Déclare n'avoir aucune contre-indication médicale à la pratique du Qi Gong pour participer à l'un ou plusieurs stages arts internes énergétiques chinois (à la Maison d'accueil Saint Michel d' Issenheim).

**Date et signature :**

Fiche à retourner à Eric Bey avec un chèque d'arrhes de 50% correspondant aux frais d'enseignement (non remboursé en cas d'annulation du fait de l'inscrit, sauf cas exceptionnel)

A l'adresse suivante : Éric Bey 3 rue des tuiles 68500 Jungholtz