



Programme de Hua Gong Bretagne - 2007

« Nouveaux aspects de la pratique »

	WE 1	3 & 4 février	Les Fondamentaux, niveau Jing	Langourla
	WE 2	31 mars & 1 avril	Les Fondamentaux, niveau Chi	Langourla
	WE 3	2 & 3 juin	Les Fondamentaux, niveau Shen	Eréac
	WE 4	6 & 7 octobre	Les Fondamentaux, niveau Ching	Eréac
	WE 5	1 & 2 décembre	Les Fondamentaux, niveau Xu	Eréac

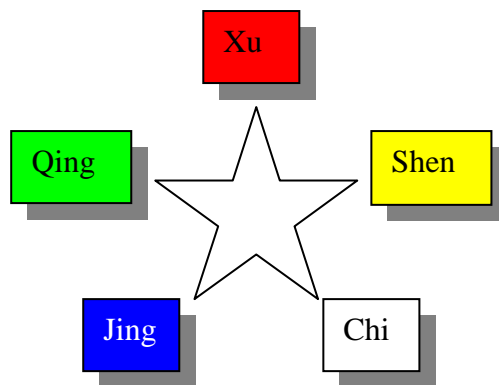
Cette année je vous propose de réaborder les bases fondamentales de la pratique de Dao Hua Qi Gong et ceci pour trois raisons majeures :

- énergétiquement, c'est un moment porteur
- la progression dans la pratique est analogue à un mouvement en spirale
- c'est une formidable opportunité pour asseoir une compréhension à la fois plus globale des tenants et des aboutissants de la pratique, en même temps que de peaufiner sa sensibilité à travailler dans la subtilité

Au fil des années et des différents week-ends, stages ou retraites, nous avons « éclairé » la pratique sous divers angles. A chaque fois, nous avons eu l'ambition d'assimiler des aspects divers, de cibler des secteurs précis ou de répondre spécifiquement à des demandes plus en prise avec un domaine particulier. Ceci s'est fait inéluctablement quelque peu au détriment de ce qui constitue le cœur de l'approche du Hua Gong.

Venir délibérément à la pratique avec un esprit vierge
S'imprégner de la quintessence du Hua Gong
Réactualiser les fondamentaux

Cela sera donc une chance pour les nouveaux de rentrer de plain-pied dans la pratique et pour les plus expérimentés d'approfondir leur gestuelle. En effet, pour la première fois nous pourrons passer en revue les cinq approches qui donneront par effet cumulatif plus de force, de cohésion et de cohérence à toute notre pratique de Hua Gong.



Les cinq approches fondamentales

Il est en effet très important de prendre conscience des facteurs limitatifs à sa propre progression.

A cet égard, un des paramètres fondamentaux réside dans le **degré de subtilité** de sa gestuelle qui préside à l'efficacité.

Cette série de cinq week-ends est l'opportunité de peaufiner sa pratique à la fois par un éclairage théorique plus synthétique et par une actualisation pratique plus qualitative.

Le Dao Hua Qi Gong permet l'accès à une perception plus positive de soi-même.
Le cheminement est positionné dans une perspective plus constructive.
La pratique restaure la confiance en soi et la joie de vivre.

- Lieu : Dans la salle municipale d'un village au cœur d'un environnement privilégié sur un plan externe (bon Di Qi = énergie terrestre) et interne (nombreuses occurrences de sessions dans ces salles)
- Hébergement : Val de Landrouet : 02 96 28 47 98 (17 €par nuit)
Auberge de la Hardouiniais : 02 96 56 14 59
Chambre d'hôtes 02 96 73 52 18
- Horaires : Samedi 10h-17h le cours ; 17h30-18h30 le traitement collectif
Dimanche 10h-17 le cours
- Tarif : Chaque week-end : 190 € et les cinq week-ends 875 €
La session collective : 30 €
La consultation individuelle : 80 €(vingt min) ; 225 €(1heure)
- Inscription : Envoyer un chèque d'arrhes de 50 €à l'ordre de
Erwann Le Moigne à l'adresse suivante :
Erwann Le Moigne 14 rue Lambily 22 230 Merdrignac.
- Renseignements : Itinéraire, contacter le 02 96 28 40 10 / Portable : 06 64 54 67 68
Site web: www.qigongelm.com
E-mail: contact@qigongelm.com

Autres activités en Bretagne :

1. Du 11 au 15 Avril : **L'AUGMENTATION DE SON GONG**
(force motrice de la progression) mise en évaluation par la préparation à la Calligraphie
2. Du 21 au 25 Juillet : **LA PRATIQUE AVEC LES ETOILES**
astrologie ; détermination de 'son' étoile ; les 28 Sieou ;
la marche des étoiles ; la méditation nocturne ;
3. Du 27 au 31 Octobre : **LA COLONNE DOREE**
sollicitation subtile de la colonne vertébrale couplée à des méditations impliquant des ponts et des cavités énergétiques fondamentaux

Le programme de la Formation

« Les Fondamentaux, Bretagne, 2007 »

La progressivité s'inscrit sur cinq week-ends.

Les Fondamentaux, niveau Jing, les 3&4 Février 2007

1. éclairage théorique : conception énergétique du corps (dantian inférieur)
2. approche de base : le corps physique comme référence
3. application pratique des gestuelles dans la perspective de stimulation de tous les liquides physiologiques
 - 3.1. autour des bras
 - 3.2. autour des jambes
 - 3.3. autour de l'ensemble du corps
4. les techniques fondamentales
 - 4.1. secouer
 - 4.2. tapoter
 - 4.3. peigner
 - 4.4. balayer

Les Fondamentaux, niveau Chi, les 31 Mars & 1^{er} Avril 2007

5. éclairage théorique : conception énergétique du corps (dantian moyen)
6. approche de base : le corps énergétique proximal comme référence
7. application pratique des gestuelles dans la perspective de raffinement au premier degré de tous les liquides physiologiques
 - 7.1. autour des bras
 - 7.2. autour des jambes
 - 7.3. autour de l'ensemble du corps
8. les techniques fondamentales
 - 8.1. le petit ballon
 - 8.2. la circulation thoracique

Les Fondamentaux, niveau Shen, les 2&3 Juin 2007

9. éclairage théorique : conception énergétique du corps (dantian supérieur)
10. approche de base : l'espace comme référence
11. application pratique des gestuelles dans la perspective de raffinement au deuxième degré de tous les liquides physiologiques
 - 11.1. dans le plan médian Gauche / Droite
 - 11.2. dans le plan médian Antérieur / Postérieur
 - 11.3. dans le plan médian Supérieur / Inférieur

12. les techniques fondamentales
 - 12.1. séparer
 - 12.2. tracer
 - 12.3. relier

Les Fondamentaux, niveau Ching, les 6&7 Octobre 2007

13. éclairage théorique : conception énergétique du corps
14. approche de base : la structure osseuse comme référence
15. application pratique des gestuelles dans la perspective de consolidation des espaces articulaires
 - 15.1. autour des épaules, des coudes, des poignets, des doigts
 - 15.2. autour des hanches, des genoux, des chevilles, des orteils
 - 15.3. le long de la colonne vertébrale

16. les techniques fondamentales
 - 16.1. tourner
 - 16.2. libérer les espaces interstitiels
 - 16.3. comprimer
 - 16.4. 'cuire'

Les Fondamentaux, niveau Xu, les 1^{er} & 2 Décembre 2007

17. éclairage théorique : conception énergétique du corps
18. approche de base : le corps et l'espace réunis
19. application pratique de synthèse des gestuelles dans la perspective de stimulation de toutes les cavités énergétiques
 - 19.1. autour du tronc
 - 19.2. autour des jambes
 - 19.3. autour de l'ensemble du corps

20. les techniques fondamentales

- 20.1. connexion physique sur tous les plans Jing, Ching, Chi et Shen
- 20.2. usage des schémas énergétiques

Les horaires : de 10h à 17h le samedi et le dimanche

Soit 14h par week-end et donc 70h au total pour la formation

Le coût : 875 €HT

Statut de l'organisme : S.A.R.L La Vie Dao, RCS B 452 453 004

Organisme de Formation : N° : 1175 39063 75

La méthode pédagogique

Approche et outils inspirés du Dao Hua Qi Gong :

- 1.explicitation des principes et du concept de la matrice énergétique selon le Hua Gong
- 2.expérimentation et mise en pratique corporelle de ces principes

La didactique de la formation s'appuie sur deux vecteurs moteurs :

- une progressivité éprouvée depuis 10 ans
- une accessibilité indépendante du cursus individuel
- les 'retours' des personnes ayant suivi la formation

L'objectif général

Mieux gérer son quota énergétique pour optimiser son relationnel à autrui.

Les objectifs pédagogiques

- évaluation de ses réserves énergétiques
- établissement de sa typologie (mentale, psychologique, comportementale)
- rehausser son Gong (niveau énergétique)
- actualisation des principes au quotidien
- placer sa démarche dans une perspective à la fois préventive et à long terme

Un travail qui s'appuie sur trois axes principaux qui sont :

- ❑ une pratique énergétique personnelle
 - rééquilibrage Yin/Yang
 - développement du Chi
 - symbolisation énergétique
- ❑ la technique de balayage des mains
 - les méridiens Yin
 - les méridiens Yang
 - les méridiens Extraordinaires
- ❑ les techniques de Transformation
 - système nerveux
 - système ligamentaire
 - système des fascias
 - système osseux

Une déontologie qui se décline sur :

- ❑ le respect de soi et des autres
- ❑ la singularité du cursus de chaque participant
- ❑ un partenariat collégial

Les aspects du praticien seront abordés hiérarchiquement dans la séquence suivante :

- d'abord le travail préparatoire sur le plan professionnel
- puis le travail complémentaire sur le plan social, composante désormais quasi indissociable du premier plan
- enfin le travail synergique sur le plan personnel en tant que ciment des deux plans précédents



Adresse de l'entreprise : Société La Vie Dao, 5 Avenue des Chasseurs 75017 Paris

Responsable de Formation : Erwann Le Moigne

Téléphone : + 33 (0)1 46 49 53

Télécopie : + 33 (0)1 46 22 53

Statut de l'organisme : S.A.R.L La Vie Dao, RCS B 452 453 004

Organisme de Formation : N° : 1175 39063 75

Formation en Bretagne en 2007 :

La gestion de ses ressources énergétiques pour optimiser son relationnel à autrui

Dates : 3&4 Février - 31 Mars & 1^{er} Avril - 2&3 Juin - 6&7 Octobre – 1^{er}&2 Décembre

Les horaires : de 10h à 17h le samedi et le dimanche

Soit 10 jours de formation

A raison de 14h par week-end et donc 70h au total pour la formation

Le coût : 875 €HT