



CYCLE STAGES DE QI GONG et NEI GONG

SAISON 2022-23



Avec Vincent DAY

Renseignements et inscription : 07 69 42 61 40
www.academiedutao.com - contact@academiedutao.com

PLANNING SAISON 2022-23

STAGES /ATELIERS : QI GONG, NEI GONG, TAÏCHI CHUAN

LES STAGES DE QI GONG (9h-12h et 15h – 18h)

CYCLE : QI GONG DES QUATRE SAISONS

La sante tout au long de l'année en harmonie avec les saisons. Des programmes sante à chaque changement de saison.

Samedi 22 octobre : QI GONG DE L'AUTOMNE (santé des poumons et du gros intestin) *salle1*

Samedi 28 janvier : QI GONG DE L'HIVER (santé des reins et de la vessie) *salle conviviale*

Samedi 15 avril : QI GONG DU PRINTEMPS (santé du foie et de la vésicule biliaire) *salle conviviale*

Samedi 17 juin : QI GONG DE L'ETE (santé du cœur et de l'intestin grêle) *salle 1*

L'INTER-SAISON (santé de la rate, de l'estomac et du pancréas) sera vue lors de chaque stage.

LES STAGES DE NEI GONG (QI GONG INTERNE) (9h-12h et 15h – 18h)

Samedi 3 décembre : LA MEDITATION DE LA SAGESSE EMOTIONNELE

Samedi 11 mars : LES BASES DU NEI GONG (Le Qi Gong interne ou l'Alchimie énergétique)

Samedi 13 mai : LA MEDITATION DE L'ORBITE MICROCOSMIQUE

LES ATELIERS DU TAICHI CHUAN (9h-12h)

Dimanche 20 novembre : 1^{er} partie (La Terre)

Dimanche 15 janvier : 2^e partie (1^e moitié) (L'Homme)

Dimanche 12 février : 2^e partie (2^e moitié) (L'Homme)

Dimanche 14 mai : 3^e partie (1^e moitié) (Le Ciel)

Dimanche 4 juin : 3^e partie (2^e moitié) (Le Ciel)

OCTOBRE	
Samedi 22 octobre	QI GONG DE L'AUTOMNE (santé des poumons)
NOVEMBRE	
Dimanche 20 novembre	1 ^{er} partie (La Terre)
DECEMBRE	
Samedi 3 décembre	LA MÉDITATION DE LA SAGESSE ÉMOTIONNELLE
JANVIER	
Dimanche 15 janvier	2 ^e partie (1 ^e moitié) (L'Homme)
Samedi 28 janvier	QI GONG DE L'HIVER (santé des reins)
FEVRIER	
Dimanche 12 février	2 ^e partie (2 ^e moitié) (L'Homme)
MARS	
Samedi 11 mars	LES BASES DU NEI GONG
AVRIL	
Samedi 15 avril	QI GONG DU PRINTEMPS (santé du foie)
MAI	
Samedi 13 mai	LA MEDITATION DE L'ORBITE MICROCOSMIQUE
Dimanche 14 mai	3 ^e partie (1 ^e moitié) (Le Ciel)
JUIN	
Dimanche 4 juin	3 ^e partie (2 ^e moitié) (Le Ciel)
Samedi 17 juin	QI GONG DE L'ETE (santé du cœur)

CYCLE STAGES QI GONG :

Samedi 22 octobre : QI GONG DE L'AUTOMNE (santé des poumons et du gros intestin)

Samedi 28 janvier : QI GONG DE L'HIVER (santé des reins et de la vessie)

Samedi 15 avril : QI GONG DU PRINTEMPS (santé du foie et de la vésicule biliaire)

Samedi 17 juin : QI GONG DE L'ETE (santé du cœur et de l'intestin grêle)

L'INTER-SAISON (santé de la rate, de l'estomac et du pancréas) sera vue lors de chaque stage.

« EN FORME TOUTE L'ANNEE AVEC LE QI GONG DES QUATRE SAISONS »

La sante tout au long de l'année en harmonie avec les saisons,
selon la médecine traditionnelle chinoise.



L'année dernière le cycle de stage de Qi Gong porté sur l'aspect du Qi Gong interne (le Nei Gong), cette année, je vous propose un cycle de 4 stages portant sur **la santé selon les saisons, avec le « Qi Gong des quatre saisons » (Si Ji Gong).**

A l'image de la nature, qui suit les biorythmes saisonniers, et selon la médecine traditionnelle chinoise, certains organes (foie, poumons, reins, ...) sont plus particulièrement liés à une saison et se retrouvent alors fragilisés.

Mois après mois, si l'on traite préventivement ces faiblesses, on évite les baisses d'énergie, le stress, la fatigue, les maux de tête, les problèmes digestifs, les insomnies, et les infections diverses qui ne sont que des signaux d'alarmes d'organes malmenés.

Chaque saison est en relation avec des correspondances somatiques, sensorielles et émotionnelles. Ainsi, si un déséquilibre s'installe pendant une saison, celui-ci aura une incidence sur son organe associé, mais aussi sur les émotions et fonctions liées à celui-ci.

En apprenant à les stimuler, les réguler, grâce aux techniques du Qi Gong et à quelques simples règles de vie, nous pouvons être en pleine forme toute l'année.

Objectifs des stages :

Apporter un programme santé complet pour la saison : Exercices énergétique (Qi Gong du méridien, Qi Gong Ba Duan Jin, Qi Gong des 5 animaux, marches thérapeutiques, Qi Gong de la chemise de fer), l'acupression (points énergétiques d'automassage), respirations, sons de guérison, méditations des organes, conseils diététique, plantes, compléments nutritionnels, les petits matériels de prévention.

Également abordé, les spécificités de chaque saison :

L'automne lié à la santé des poumons : renforcer ses défenses naturelles pour une meilleure protection hivernale et des épidémies, apprendre à mieux respirer pour prévenir les maladies des voies respiratoires.

L'hiver lié à la santé des reins : protection des reins contre les effets du froid, prévention de la fatigue saisonnière, apprendre à mettre en repos l'organisme grâce à la méditation. Les bienfaits de la luminothérapie, la qualité de l'eau...

Le printemps lié à la santé du foie : la detox du foie. Prévention des allergies...

L'été lié à la santé du cœur : Faire le plein d'énergie, utiliser harmonieusement l'abondance de lumière, le soleil, la chaleur et prévenir ses excès....

L'inter-saison : gérer le passage en douceur d'une saison à une autre.

*(Les saisons selon la médecine traditionnelle chinoise : l'automne le 7 août, l'hiver le 7 novembre, le printemps le 4 février, l'été le 6 mai). Pour la médecine chinoise, on ne peut pas passer brutalement d'une saison à une autre en une seule journée comme l'indique le calendrier. C'est pourquoi les Chinois ont intégré une 5^e saison nommée **Intersaison**.*

Infos pratiques

Lieu des stages : Extérieur (lieu à préciser) ou intérieur Maison des projets (salle 1 ou conviviale) - 48 av de la liberté – 86180 Buxerolles.

Participation stages Qi Gong et Nei Gong (journées) : - 65€ pour les personnes extérieures et 55 € pour les adhérents de l'Académie du Tao et Arts Mony Energies

Réservations : lors des cours, mais au préalable, le préciser sur le site, dans infos pratiques et contact.

Renseignements et inscription : 07 69 42 61 40

www.academiedutao.com

contact@academiedutao.com

CYCLE STAGES NEI GONG (Qi Gong interne)

Samedi 3 décembre (9h-12h et 15h-18h)

LA MÉDITATION DE LA SAGESSE ÉMOTIONNELLE

(Apprendre à se détendre et à harmoniser nos émotions et reprogrammer positivement nos organes)



Les Taoïstes ont découvert que notre conscience ne siège pas seulement dans notre cerveau mais aussi au cœur de nos organes vitaux. En médecine chinoise, chaque émotion négative est liée à un organe spécifique selon la loi des 5 éléments. La connaissance la plus importante, c'est celle de vos organes : où sont-ils exactement situés ? Quelles sont les émotions perturbatrices et les vertus qui y résident ? Par exemple, le foie abrite la colère mais aussi la gentillesse, la générosité...

La méditation de la sagesse émotionnelle est une puissante méditation interne qui a **une dimension curative et relaxante**. Cette relaxation profonde dissout les tensions physiques et mentales qui sont la cause de blocages énergétiques. Le Sourire Intérieur, les 6 sons de guérisons, les lumières et les vertus, renforcent l'énergie de nos organes, de nos glandes et de notre force de vie en général.

Cette année, nous approfondirons les émotions et le cycle de contrôle.

Dans ce module, vous apprendrez à :

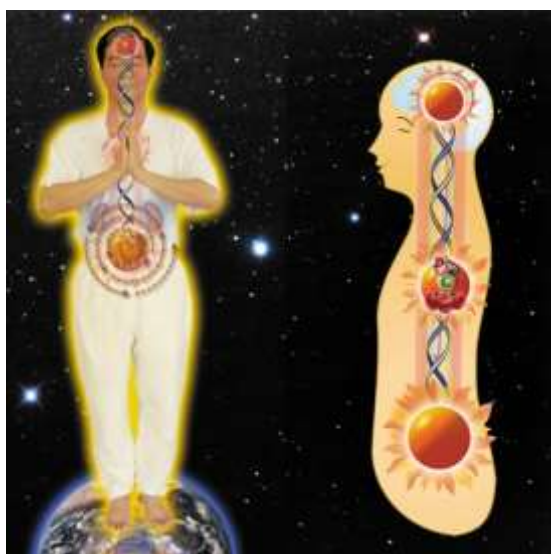
- La loi des 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise
- **Les émotions et le cycle de contrôle (nouveau)**
- Transformer le stress en vitalité - mettant fin à un cycle négatif en cours
- Équilibrer vos émotions pour vous sentir clair et calme
- Développer l'ancrage et vous sentir centré et en contrôle de votre vie

Samedi 11 mars (9h-12h et 15h-18h)

LES BASES DU NEI GONG

(Le Qi Gong interne ou l'Alchimie énergétique)

(Les secrets des Anciens Sages taoïstes pour renforcer notre vitalité, guérir notre corps et augmenter notre longévité)



Ce stage s'adresse à ceux qui cherchent à créer leur propre transformation personnelle et à récupérer leur énergie vitale inhérente. Ces pratiques fondamentales vous ramèneront à votre sagesse corporelle et éveilleront votre qi. Les pratiques incluent **Qi Gong crânio-sacré**, **Qi Gong de la lumière (Qi Gong de sagesse)**, **l'Alchimie de l'énergie sexuelle**.

Ces pratiques intègrent l'énergie physique et l'émotion dans le flux cosmique. Ceux qui pensent beaucoup, s'inquiètent beaucoup ou s'attardent sur les émotions utilisent 80% de leur énergie corporelle totale grâce à l'activité cérébrale. En utilisant les techniques taoïstes, vous pouvez doubler ou tripler la puissance de votre esprit et **gagner en vitalité dans votre corps et vos organes**. Normalement, à mesure que les gens vieillissent, le cerveau commence à rétrécir. Avec le Qi gong, le cerveau peut réellement grossir et devenir plus alerte, et être chargé par les énergies de l'Univers

Sommaire :

- **Théorie de la carte de la vision intérieure du corps (Nei Jing Tu)**

- **Qi Gong crânio-sacré :**

- Qi Gong des pompes énergétiques
- Qi Gong des 3 feux internes (activer les principaux centres énergétiques du corps)
- Qi Gong de la paume de Bouddha (Activer l'énergie des mains)
- Qi Gong de la lumière (ou de la sagesse)
- Qi Gong des muscles du Chi (plancher pelvien)
- les bénéfices santé de l'énergie sexuelle

Dans ce module, vous apprendrez à :

- Activer les principales pompes à énergie
- Augmenter la flexibilité de votre colonne vertébrale et l'écoulement du liquide céphalo-rachidien
- Optimiser votre système nerveux et le flux énergétique du corps
- Recharger et réparer votre cerveau
- Augmenter la mémoire et la fonction cérébrale
- Développer votre pouvoir mental et votre conscience
- Vous connecter avec votre cerveau abdominal pour réduire la perte d'énergie
- Transformer l'activité cérébrale en excès pour revitaliser les organes
- Transformer l'énergie sexuelle pour renforcer votre corps et votre esprit
- Pratiquer les techniques taoïstes pour la guérison par l'énergie sexuelle

Samedi 13 mai (9h-12h et 15h-18h)

LA MEDITATION DE L'ORBITE MICROCOSMIQUE

(Apprendre à faire circuler l'énergie interne)



A la base de toutes les pratiques de Qi Gong, se trouve la théorie et la méthode dite de **la Respiration embryonnaire** qui développe le système énergétique central, concentre l'énergie et la maintient à un niveau élevé.

Ensuite vient, la pratique de l'ouverture de **l'orbite microcosmique** qui est une des pratiques de base fondamentales pour les Taoïstes, que ce soit pour des applications martiales ou pour des pratiques de guérison. C'est la pratique la plus connue et la plus pratiquée par les Taoïstes. En guidant consciemment l'attention le long du trajet de l'Orbite Microcosmique, on stimule le flux naturel d'énergie qui circule du nombril vers le périnée, remonte par la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête avant de retourner au nombril en descendant par l'avant du corps.

Sommaire :

- Découverte et interprétation de l'orbite microcosmique selon la carte de la vision intérieure du corps
- Méditation de la respiration embryonnaire
- Méditation de l'orbite microcosmique et macrocosmique (petite et grande circulation)

Dans ce module, vous apprendrez 2 nouvelles formes de méditation, qui vous permettront de :

- Ouvrir vos canaux énergétiques et commencer à maîtriser votre Qi
- Accroître formidablement votre vitalité
- Vous harmoniser et vous centrer à tout moment

Infos pratiques

Lieu des stages : Extérieur (lieu à préciser) ou intérieur Maison des projets (salle 1) - 48 av de la liberté – 86180 Buxerolles et Dojo du gymnase Colette Besson pour les ateliers de Taïchi Chuan.

Participation stages Qi Gong et Nei Gong (journées) : - 65€ pour les personnes extérieures et 55 € pour les adhérents de l'Académie du Tao et Arts Momy Energies

Participation ateliers Taïchi Chuan (demi-journées) : 35€ pour les personnes extérieures et 30 € pour les adhérents de l'Académie du Tao et Arts Momy Energies

Réservations : lors des cours, mais au préalable, le préciser sur le site, dans infos pratiques et contact.

Avec Vincent DAY – Enseignant d'arts martiaux depuis plus de 35 ans
(Qi gong, Taïchi Chuan, Karaté, méditation)
Également formateur et coach en Prévention santé et nutrition à OKIWELL

Renseignements et inscription : 07 69 42 61 40

www.academiedutao.com

contact@academiedutao.com