

Programme des stages - saison 2019-2020

L'Union Pro oriente son offre de stages en cycles d'approfondissement d'une notion, d'un sujet, d'un thème en lien avec les arts énergétiques de santé et d'éveil d'origine chinoise.

Ce premier cycle de 5 stages permettra de découvrir l'influence du Taoïsme dans ces pratiques de santé et d'éveil en abordant les notions essentielles et leurs illustrations dans la pratique.

Il est possible de s'inscrire à tout ou partie de ce cycle. Dans le cas où une personne suivrait l'intégralité du cycle, il lui sera remis une certification de suivi signée par l'ensemble des intervenants.

Les stages de formation continue pour les enseignants de Qi Gong sont organisés dans des conditions optimales avec de petits groupes de 20 participants maximum.

À titre exceptionnel, les stages peuvent être ouverts à des personnes qui ne sont pas membres de l'Union Pro, se renseigner auprès du secrétariat.

Cycle "Influence du Taoïsme"

- * **Karine MARTIN, 26-27 octobre 2019 à LYON**
"Notions et principes essentiels du Taoïsme"
- * **Marie-Christine SEVERE 18-19 janvier 2020 à LYON**
"Méditation taoïste et alchimie intérieure"
- * **Marc SOKOL 21-22 mars 2020 à TOULOUSE**
"Les trois trésors de la tradition chinoise : Jing, Qi et Shen"
- * **Jean-Michel CHOMET 9-10 mai 2020 à PARIS**
"Se promener à la naissance des phénomènes avec Zhuangzi"
- * **Gérard EDDE 13-14 juin 2020 à PARIS**
"Les bases essentielles du Qi gong taoïste de l'école Long Men"

En plus du cycle, sont au programme :

➤ **Deux stages théoriques et pratiques. Ces stages s'adressent à tous, et sont indiqués en préparation à l'examen de l'Union Pro :**

- * **Yves REQUENA 23-24 novembre 2019 à PARIS**
"Les 8 Méridiens curieux et leur utilisation dans le Qi Gong"
- * **Frédérique MALDIDIER 30 novembre-1er décembre 2019 à PARIS**
"Comment transmettre le Qi Gong ?
Comment faire rentrer ses élèves dans le ressenti, dans l'écoute intérieure ?"

➤ **Deux stages d'anatomie du mouvement, avec Christine WAHL**

- * **"Membre inférieur et bassin, membre supérieur et omoplate" 7 et 8 mars 2020**
- * **"Trilogie Œil, oreille et respiration" 4 et 5 avril 2020**

Descriptifs des stages

Cycle de 5 stages "Influence du Taoïsme"

- * **Karine MARTIN, 26-27 octobre 2019 à LYON 110 quai Pierre Scize 69005**

"Notions et principes essentiels du Taoïsme"

Théorie et pratiques méditatives, respiratoires et énergétiques. Regarder [ICI](#)

- * **Marie-Christine SEVERE 18-19 janvier 2020 à LYON 13 rue Curie 69006**

"Méditation taoïste et alchimie intérieure, Hui Chun Dan Dao"

Pour permettre aux stagiaires d'entrer en conscience dans cette pratique profonde, un "rappel" théorique sur diverses notions de l'énergétique chinoise sera fait en introduction et au fur et à mesure des besoins de la pratique, avant d'aborder chaque nouvelle étape de ce processus alchimique.

Après une pratique dynamique d'échauffement, d'assouplissement et d'étirement des méridiens, nous aborderons successivement chaque étape de la méditation taoïste en position assise (sur chaise), avec une respiration et une position des pieds et des mains spécifiques pouvant varier selon les étapes de la méditation.

Ce processus alchimique comporte cinq "niveaux" où l'attention se place sur des centres d'énergie différents. Ces cinq étapes s'enseignent graduellement, chacune devant être pratiquée pendant un temps suffisamment long pour en permettre l'intégration avant le passage à l'étape suivante. Ce stage "d'initiation" sur deux jours abordera l'ensemble du processus. A l'issue du stage, vous aurez tous les "outils" pour pratiquer par vous-même.

- * **Marc SOKOL 21-22 mars 2020 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.

- * **Jean-Michel CHOMET 9-10 mai 2020 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 Neigong.

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.

* **Gérard EDDE, 13-14 juin 2020 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

En plus du cycle :

➡ **Deux stages théoriques et pratiques. Ces stages s'adressent à tous, et sont indiqués en préparation à l'examen de l'Union Pro :**

* **Yves REQUENA 23-24 novembre 2019 à PARIS 77, rue de Charonne 75011**

(Samedi 13h30-19h /Dimanche 9h-17h)

"Les 8 Méridiens curieux et leur utilisation dans le Qi Gong"

Théorie :

- Les énergies Yang et Jing Qi
- Les trajets des huit curieux
- Utilisation en médecine chinoise
- Méridiens curieux et huit trigrammes
- Rythmologie cosmique des huit méridiens curieux
- Méridiens curieux et reprogrammation génétique
- Les quatre plus importants méridiens curieux dans la pratique du Qi Gong
- Etude détaillée du Chong Mai

Pratique :

- Postures statiques et méridiens curieux
- Méditation Xiao Shon Tian
- Méditation d'ouverture des huit méridiens curieux
- Massage des huit curieux
- Démonstration du massage du Chong Mai
- Qi Gong de la Grande Ourse
- Méditation de la Grande Ourse

* **Frédérique MALDIDIÉ 30 novembre-1er décembre 2019 à PARIS 48 Rue du Fer À Moulin 75005**

"Comment transmettre le Qi Gong ? Comment faire rentrer ses élèves dans le ressenti, dans l'écoute intérieure ? "

Avant de transmettre, il faudra chercher ce qui est important dans votre propre pratique, puisque l'on enseigne que ce que l'on « est ».

Puis en enseignant aux autres participants, vous améliorerez votre pédagogie, vous affinerez votre expérience de l'enseignement pour amener vos élèves dans l'état de Qi Gong.

Ce sera aussi l'occasion de booster votre pratique personnelle et de vous enrichir en confrontant votre approche à celle des autres participants.

➔ Deux stages d'anatomie du mouvement, avec Christine WAHL :

à Villeneuve d'Ascq, en périphérie de Lille (Une navette sera organisée depuis la gare de Lille)

* "Membre inférieur et bassin, membre supérieur et omoplate" Les 7 et 8 mars 2020,

Recherche autour de l'alignement du membre inférieur avec le bassin et celui du membre supérieur avec l'omoplate et leurs vivantes interactions dans le développement du mouvement dans l'espace.

* "Trilogie Œil, oreille et respiration" Les 4 et 5 avril 2020

Comment la trilogie « Œil, oreille et respiration » établit l'incessant dialogue entre mon espace interne et l'espace externe et donnent l'assise à l'évolution du mouvement.

Les intervenants

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

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 ».

Frédérique MALDIDIER

Enseignante de Qi Gong diplômée de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE, Frédérique Maldidier est aussi pianiste. Formée à l'école des « Temps Du Corps », où elle a enseigné durant 15 années, elle enseigne le Qi Gong au sein de l'association Nitchitaï et en comités d'entreprises, à Paris, en France et l'étranger. Elle est membre du Conseil d'Administration, coordinatrice de la Commission Formation-Evaluation et membre du Jury d'examens de l'Union Pro Qi Gong.

Karine MARTIN (Jingxiu)

Docteur (PhD) en Études Culturelles de l'université Chinoise de Hong Kong CUHK, Karine donne des cours, conférences, stages et assure les traductions des maîtres et des textes.

Elle a plus de 20 ans de pratique dont 15 ans de formation dans les temples de Chine auprès des plus grands maîtres. Elle est ordonnée dans la lignée de la Porte du Dragon de l'école de la Réalité Complète. Elle a un doctorat en Études Taoïstes et fondatrice et directrice de l'Association Française Tao.

Ces dernières années Karine s'est consacrée à l'étude des textes du Canon Taoïste à l'université Chinoise de Hong Kong CUHK, où elle a occupé les postes de professeur assistant du département des études culturelles et religieuses, et chercheur, traducteur au centre de recherche des études de la Culture Taoïste.

Yves REQUENA

Médecin acupuncteur auteur de nombreux ouvrages sur la médecine chinoise. Dès les années 1980, il participe aux congrès internationaux d'acupuncture et démarre une carrière d'enseignement sur ses théories de terrains en acupuncture et phytothérapie. En 1983, il découvre le Qi Gong, utilisée par les médecins chinois au côté de l'acupuncture et expérimentée dans le sida au Lincoln hospital à New York. Il prend conscience de l'importance du Qi Gong pour la médecine dans le futur. Il n'a de cesse alors de pratiquer et d'étudier le Qi Gong auprès de maîtres chinois en Chine, aux États-Unis. Il fonde, en 1989, avec Nicole Lenzini, la première école de Qi Gong d'Europe, l'Institut Européen de Qi Gong et consacre désormais une partie de son temps à l'enseignement du Qi Gong.

Marie-Christine SEVERE

Praticienne diplômée de médecine chinoise et enseignante de Qi Gong diplômée de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE depuis 1997, Marie-Christine SEVERE enseigne le Qi Gong à Annecy (Haute-Savoie). Elle s'est formée auprès de plusieurs maîtres chinois (Maître Zhang Guang De, Madame Liu Ya Fei, Maître Yuan Limin, Maître Liu Deming ...) et continue toujours à se former, en France et en Chine. Elle est également praticienne diplômée de médecine traditionnelle chinoise et de la méthode Feldenkrais.

Elle est par ailleurs membre du Conseil d'Administration, de la commission technique et des Jurys d'examens de l'Union Pro Qi Gong.

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.

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.

Prix et conditions de réservation

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

Une inscription à un stage vous (et nous) engage ! Veuillez bien prendre note de ce qui suit :

1. Si le nombre d'inscrits à un stage est de moins de 12 personnes un mois avant un stage, celui-ci sera annulé et les chèques de réservation retournés aux personnes inscrites.
C'est pourquoi nous vous recommandons de vous inscrire à l'avance, soit au moins trente jours avant le stage qui vous intéresse ; trop d'inscriptions nous arrivent au dernier moment alors que le stage a déjà été annulé. De plus, certains stages se remplissent très vite : en vous inscrivant à l'avance, vous réservez votre place !
2. Votre inscription sera effective à réception de votre règlement (1 chèque par stage SVP) à l'ordre de "FEQGAE Union Pro Qi Gong" adressé au secrétariat Union Pro Qi Gong FEQGAE, 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.).
3. 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".

4. En cas d'annulation de votre part, non justifiée par un empêchement de force majeure : deux mois avant la date du stage, il sera retenu 20 % du montant de votre règlement, plus tard, il sera retenu 50%. Nous essaierons de trouver un(e) remplaçant(e). En cas d'absence pour cause de force majeure il vous sera demandé un certificat médical ou autre document attestant de votre incapacité à participer au stage. Votre chèque de réservation vous sera retourné ou sera utilisé pour un autre stage de votre choix lors de l'année en cours

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. Notre Commission technique examinera votre demande, afin de s'assurer que le groupe de stagiaires a un niveau cohérent.

L'acceptation ou non de votre demande vous sera confirmée 1 mois avant le stage, l'inscription des membres de l'Union Pro Qi Gong étant prioritaire ; pour confirmer votre participation vous enverrez alors au secrétariat le bordereau d'inscription avec le règlement du stage par chèque (encaissé après le stage).

Un supplément de 30 euros est demandé par rapport au tarif adhérents, soit 190 euros pour la saison 2019-2020.

JE M'INSCRIS AUX STAGES organisé par l'Union Pro Qi Gong

Coupon à envoyer au secrétariat Union Pro Qi Gong FEQGAE 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 "FEQGAE Union Pro Qi Gong"

Nom et prénom :

Tél : (portable si possible) Mail :

Intitulé du stage :

animé par :

qui aura lieu les : à

Intitulé du stage :

animé par :

qui aura lieu les : à

Intitulé du stage :

animé par :

qui aura lieu les : à

Intitulé du stage :

animé par :

qui aura lieu les : à

Intitulé du stage :

animé par :

qui aura lieu les : à

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRETARIAT

Tel. 04 42 93 34 31 ou par mail : unionproqigong@free.fr