

L'Union Pro vous propose pour un programme exceptionnel tant par sa diversité que par la qualité des intervenants. Stages de Février à Juin 2019

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.
Exceptionnellement, ces stages peuvent être ouverts à des non membres.

- * **23 & 24 février 2019 à PARIS, avec Thierry DOCTRINAL**
Découvrir et révéler l'onde du Dragon au cœur de soi, et de sa propre pratique assis ou debout.
- * **9-10 mars 2019 à PARIS, avec Laurence CORTADELLAS**
Initiation au Qi gong pour les enfants.
- * **30-31 mars à PARIS, avec Marc SOKOL**
Le jeu des 5 animaux, à la rencontre entre alchimie, chamanisme et tradition taoïste.
- * **6 - 7 avril 2019 à PARIS, avec Christine WAHL**
Etablir le lien et l'accord entre les pieds et les mains lors du déroulement du mouvement dans l'espace.
- * **15 - 16 juin 2019 à PARIS, avec Christine WAHL**
Accordage entre la ceinture scapulaire et le bassin.

Descriptifs des stages

23 & 24 février 2019 à PARIS, avec Thierry DOCTRINAL **Découvrir et révéler l'onde du Dragon au cœur de soi et de sa propre pratique assis ou debout.**

Un mouvement unique et profond à partir du Dan Tian à l'origine de l'Unité corporelle et de l'énergie, accessible dès maintenant.

Compétences développées : Dès le premier jour, vous aurez envie de le mettre au cœur de votre pratique, de votre compréhension, de votre enseignement :

- pour se laisser habiter par l'Unité corporelle d'une gestuelle globale connectée,
- pour percevoir objectivement les flux énergétiques corporels dans la dynamique des 5 éléments,
- pour progresser immédiatement vers une connexion maximale et constante avec l'énergie de la Terre et du Ciel,

L'Onde du Dragon relie l'Être à la joie calme et profonde et à l'énergie curative du Tao. "

Le stage aura lieu à la Maison sainte Agnès, 23 rue Oudinot 75007 PARIS

Horaires : Samedi 10h -18h, dimanche 9h -17h.

Métro : St François Xavier (ligne 13) Vaneau (ligne 10) Bus : 82, 87, 92, arrêt Oudinot

- * **9-10 mars 2019 à PARIS, avec Laurence CORTADELLAS : "Initiation au Qi gong pour les enfants"**

L'objectif du Qi Gong des enfants est de les guider vers une plus grande écoute d'eux-mêmes et d'approfondir la relation qu'ils entretiennent avec eux.

L'accent est mis sur le « Yang Sheng Shu » : l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé.

Ce stage de 2 jours s'adresse à toutes les personnes concernées par le développement global et harmonieux des enfants et par la recherche de voies nouvelles susceptibles d'éveiller en eux une plus grande capacité à prendre soin d'eux-mêmes dans tous les plans de leur être, physique, émotionnel, mental et spirituel.

Tous les professeurs de Qi Gong (professionnels de l'enfance, thérapeutes, parents ou grands-parents) trouveront ici de nouveaux outils pédagogiques pour enrichir leur enseignement ou leur pratique en cabinet.

Nous découvrirons ensemble des exercices simples et abordables à explorer et à approfondir avec les enfants tout en s'amusant.

Nous aborderons également des méthodes que vous connaissez peut-être déjà dans le cadre de l'enseignement aux adultes mais adaptées à une pédagogie appropriée et orientées ici vers l'épanouissement et l'équilibre des plus jeunes, ainsi que des entraînements inédits que vous pourrez ainsi expérimenter et transmettre.

Le stage aura lieu au Centre TAO 144 Boulevard de la Villette, 75019 Paris

Horaires : Samedi 10h-17h30, dimanche 9h -16h.

Métro : Colonel Fabien ou Jaurès (ligne 2 ou 5)

* **30-31 mars à PARIS, avec Marc SOKOL : "Le jeu des 5 animaux, à la rencontre entre alchimie, chamanisme et tradition taoïste."**

Voyageurs libertaires, sages et joyeux, les taoïstes des temps anciens nous ont légués des outils pour donner à notre chemin, force et beauté, joie, souplesse et liberté.

Cette rencontre sera consacrée au jeu des 5 animaux, anciennes pratiques taoïstes très proches de leur origine chamanique. Nous explorerons également d'autres pratiques méditatives, respiratoires et corporelles d'origine taoïstes ainsi que les notions énergétiques philosophiques et spirituelles qui les accompagnent.

Nous voyagerons à travers la puissance de l'ours et la joyeuse agilité du singe et explorerons les grandes notions de la tradition chinoise appelés les trois trésors : essence (jing), énergie (qi) et esprit (shen).

Le stage aura lieu au Théâtre de la Danse 77, rue de Charonne 75011 Paris.

Horaires : Samedi 13h30-19h30, dimanche 9h-17h.

Métro Charonne (ligne 9)

Deux stages à PARIS avec Christine WAHL :

* **6 & 7 avril 2019, Établir le lien et l'accord entre les pieds et les mains lors du déroulement du mouvement dans l'espace.**

Pied et main constituent les deux pièces maîtresses de notre lien au monde.

Le pied par sa capacité à garantir notre verticalité soutient l'action de la main dans l'espace. Une boucle de coordination entre pied et main constitue la dynamique de ce stage.

Ce lien intime est une véritable ressource dans l'équilibre et la saveur du mouvement.

Ce rapport conscient entre ces deux extrêmes donne un fil conducteur à l'élaboration du geste.

* **15-16 juin 2019, "Accordage entre la ceinture scapulaire et le bassin. "**

Conquérir la stabilité malléable du bassin permet d'aiguiser la fonction aérienne de la ceinture scapulaire jusqu'à la main et la fonction pulmonaire.

Ce jeu subtil réclame donc de renforcer la densité du bassin. De cette densité, émerge la fluidité de la colonne vertébrale qui permet l'épanouissement de la ceinture scapulaire.

L'objectif de ce stage est de construire ce duo à partir de l'espace du bassin y incluant le mouvement vertébral.

Ces deux stages auront lieu au Studio de la Main d'Or 16 Passage de la Main d'Or 75011 Paris

Horaires : Samedi 10h -18h, dimanche 9h -17h.

Métro : Ledru-Rollin, Bastille - Autobus : 86 et 76.

Les intervenants

Laurence CORTADELLAS

Diplômée FEQGAE, EPMM et FFKDA, elle enseigne depuis 1994 le Qi Gong -Nei Gong (méthode Ar.Mo.Es) et l'alchimie intérieure. Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants (Ar.Mo.Es. enfant) et d'une formation annuelle pour adultes à cette méthode. Elle a aussi mis au point une méthode holistique et contemplative d'alchimie intérieure et de régénération pour les femmes (Ar.Mo.Es.femme).

Auteur des livres : "ABC du Qi Gong des enfants" et "Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui" aux Éditions Grancher. Elle est cofondatrice avec Jean-Michel Chomet de Zhi Rou Jia, « l'École du Développement de la Douceur », école agréée par l'Union Pro Qi Gong.

Thierry DOCTRINAL

Diplômé de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE, il enseigne le Qi Gong depuis 1989. Il a fondé l'école de l'Onde du Dragon, située à Nantes et agréée par l'UPQG, et a créé une méthode pédagogique également appelée "L'Onde du Dragon" ©.

Il est certifié expert par Maître Mantak CHIA, certifié en Tai Ji Quan, Qigong et Shaolin Luohan Qi Gong System par Maître Howard CHOY et en Qi Gong Thérapeutique par Maître JIAN Lujiun ; il est aussi autorisé par Maître Lao KANG WEN à transmettre le GAONEN GONG ou "Qi Gong de grande puissance" (Qi Gong Médical)

Il a étudié le Tai Ji Quan et d'autres arts martiaux (Kung Fu, Judo, Karaté puis Aïkido). Il est également praticien en Shiatsu et certifié en Sophrologie. Il est membre de la commission Evaluation-Formation 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 (190€ pour les participants qui ne seraient pas membres de l'Union Pro).

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

1. Nous nous réservons le droit d'annuler un stage si le nombre d'inscrits est insuffisant pour couvrir les frais (location de salle, rémunération de l'intervenant).
Nous vous recommandons donc de vous inscrire à l'avance, soit au moins trente jours avant le stage ; trop d'inscriptions nous arrivent au dernier moment alors que nous avons été contraints d'annuler le stage.
De plus, certains stages se remplissent très vite : en vous inscrivant à l'avance, vous réservez votre place !
Si suffisamment de personnes sont inscrites, le stage sera confirmé 1 mois avant.
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 ne seront encaissés qu'APRES le stage, vous recevrez un reçu, une attestation de suivi de stage, un timbre à coller dans votre livret "Parcours en Qi Gong".

4. Sauf en cas de force majeure, si vous annulez deux mois avant la date du stage, il sera retenu 20 % du montant de votre règlement. Au-delà, il sera retenu 50%. En cas de force majeure il vous sera demandé un justificatif attestant de votre incapacité à participer au stage (certificat médical ou autre document). 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 organisés par l'Union Pro Qi Gong sont destinés à ses adhérents, ils peuvent cependant être ouverts à des non membres.

- Si vous n'êtes pas adhérent et que vous souhaitez participer à un stage vous devez envoyer par mail au secrétariat : votre motivation 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 (Un supplément de 30 euros est demandé par rapport au tarif adhérents, soit 190 euros pour l'année 2018-2019.

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 -190€ pour les non membres- (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

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRETARIAT
Tel. 04 42 93 34 31 ou par mail : unionproqigong@free.fr**
