

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

Du fait de stages annulés en raison des mesures de confinement, et à la demande des enseignants intéressés par ces stages, le premier cycle de 5 stages qui avait été proposé en 2019-2020 sur l'influence du Taoïsme dans ces pratiques de santé et d'éveil a été reconduit.

Il est possible de s'inscrire à tout ou partie de ce cycle. Si une personne suit 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, 24-25 octobre 2020 à PARIS
Notions et principes essentiels du Taoïsme

- * Marie-Christine SEVERE 16-17 janvier 2021 à LYON
Méditation taoïste et alchimie intérieure

- * Marc SOKOL 13 -14 mars 2021 à TOULOUSE
Les trois trésors de la tradition chinoise : Jing, Qi et Shen

- * Jean-Michel CHOMET 29-30 mai 2021 à PARIS
Se promener à la naissance des phénomènes avec Zhuangzi

- * Gérard EDDE 12-13 juin 2021 à PARIS
Les bases essentielles du Qi gong taoïste de l'école Long Men

En plus du cycle, sont au programme

- * Georges CHARLES 14-15 novembre 2020 à PARIS
Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au Qi Gong

- * Frédérique MALDIDIER 12-13 décembre 2020 à PARIS
Pédagogie. Comment transmettre le Qi Gong ?

- * Michel BREMONT 6-7 février 2021 à TOULOUSE
Les principes du Qi Gong appliqués à la pratique martiale

- * Christine WAHL 17-18 avril 2021 à LILLE (Villeneuve d'Ascq)
Anatomie du mouvement : Etude autour du bassin

Descriptifs des stages

Cycle "Influence du Taoïsme"

* **Karine MARTIN, 24-25 octobre 2020 à PARIS** 23 rue Oudinot 75007

Notions et principes essentiels du Taoïsme

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

* **Marie-Christine SEVERE 16-17 janvier 2021 à LYON** 110 quai Pierre Scize 69005

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 13 -14 mars 2021 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 29-30 mai 2021 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 12-13 juin 2021 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 :

* **Georges CHARLES : 14 et 15 novembre 2020 à PARIS** Maison du Taiji, 57 rue Jules Ferry à Bagnolet

Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au Qi Gong

L'Energétique chinoise découle directement de la pensée chinoise classique et il n'est pas un texte classique (Yijing, Daodejing, Zhuangzi, Liezi, Wainanzi, Kongzi, Neijing Suwen...) qui n'y fasse référence. Il est donc naturel que le "Qi Gong" classique y fasse également référence dans ses fondements les plus essentiels.

Energétique chinoise se dit, en Chine "Yin Yang Wuxing" (Yin Yang Cinq Eléments) ceci en référence à la cosmogonie.

C'est ainsi que l'on va y retrouver ses éléments fondamentaux :

- . Une Unité (Dao ou Tao)
- . Une Dualité Yin/Yang
- . Trois Principes ou Joyaux (Terre/Homme/Ciel)
- . Quatre Orient (Est, Sud, Ouest, Nord)
- . Cinq Eléments (Eau, Bois, Feu, Terre, Métal)
- . Six influences
- . Sept Niveaux de Compréhension
- . Huit Trigrammes (Bagua) ...etc...

La pratique va nous permettre de sortir d'un contexte purement théorique pour entrer dans le mouvement de la réalité effective. Par le biais du corps, de la circulation, de la respiration, de la sensation, de l'esprit et "autre chose encore". Il ne s'agit donc plus d'un "projet" mais d'une "réalisation".

Nous envisagerons une pratique reliée directement à ces principes, ce qui nous amènera aux Cinq Eléments, donc aux cinq mouvements. Puis à un important travail sur la "libération de l'emprise du Maître-Cœur" en liaison avec les "Trois Foyers ».

* **Frédérique MALDIDIER 12-13 décembre 2020 à PARIS** 23 rue Oudinot 75007

Pédagogie. 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 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.

Ce stage s'adresse à tous : enseignants confirmés, débutants ou en cours de formation.

* **Michel BREMONT 6-7 février 2021 à TOULOUSE** (en centre-ville, lieu à préciser)

Application des principes du Qi Gong à la pratique martiale : les bases du Bagua Zhang, art martial interne

Le Ba Gua Zhang, ou "paume des huit trigrammes", est le plus secret des arts martiaux internes chinois. Fondé sur le livre des changements, le célèbre Yi Jing, il fut révélé publiquement à Pékin au XIXème siècle. Alors qu'il est considéré en Chine comme un art martial interne majeur à l'égal du Taiji Quan, l'Occident commence seulement à le découvrir.

La saveur inimitable de sa gestuelle fluide et tournoyante séduit par son efficacité martiale autant que par son intérêt thérapeutique et sa dimension méditative. Le Ba Gua Zhang, en tant qu'art d'origine taoïste, est aussi une voie de la spontanéité, alternative à la sophistication du monde moderne.

L'approche de cet art se fera sous son aspect énergétique par l'étude pratique d'exercices de base spiralés : la marche circulaire et un mouvement tourbillonnant d'énergies internes et externes, ainsi que par l'étude théorique du cercle qui constitue la base de tout mouvement et énergie.

* **Christine WAHL 17-18 avril 2021 à LILLE Villeneuve d'Ascq** [Accès et hébergement en cliquant ICI](#)

Anatomie du mouvement : Étude autour du bassin

L'objectif de ce stage est de rendre conscient la structure du bassin.

Pièce maîtresse du corps, le bassin joue un rôle fondamental dans l'évolution de la pratique du Qi Gong.

Sa connexion avec les membres inférieurs (par les fémurs) doit être suffisamment installée pour acquérir des appuis sécurisants et stables.

Sa connexion avec la colonne vertébrale (par le sacrum) régule toute la mobilité du haut corps.

Sentir, accueillir toutes les informations que nous donne le bassin (os, muscles) est nécessaire pour obtenir une compréhension de son rôle et de son impact dans la pratique du Qi Gong.

La part est donnée essentiellement au ressenti – par des exercices accessibles, exigeants et progressifs- car il apporte une conscience tout à fait nouvelle dans votre schéma corporel, vous permettant un alignement et un enracinement approfondis. Un lien est toujours fait entre les explications anatomiques et le travail énergétique.

Raffiner sa pratique, découvrir les richesses si fines du corps humain, pour soi et naturellement pour vos élèves.

Ce stage s'adresse à tous ceux qui veulent découvrir leur corps et les liens subtils internes. Il offre des pistes de travail à tous les enseignants et futurs enseignants qui désirent approfondir leur pratique du Qi Gong.

Les intervenants

Michel BREMONT

Diplômé de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE depuis 2012, Michel Brémont enseigne à Revel (Haute-Garonne) au sein de l'école formation, agréée par l'UPQG, TAM TAO MON PHAI qu'il a fondée en 1998.

Il pratique depuis 1981 et enseigne depuis 1986 l'art du Qi Gong et les Arts Martiaux Sino-vietnamiens ; il pratique par ailleurs le Qi Gong de santé taoïste et bouddhiste, le Qi Gong martial et la digipuncture taoïste thérapeutique.

Georges CHARLES

Pratique les Arts Martiaux depuis 1958. Il découvre les Arts Martiaux Chinois et les pratiques chinoises de santé (Daoyin Qigong) en 1969 aux U.S.A. De retour en France, il suit jusqu'en 1979 l'enseignement de Wang Zemin (Wong Tai Ming, Wong Tse Ming suivant les transcriptions, 1909 -2002) qui le désigne comme son successeur en tant que « Maître Héritier » à la tête de l'Ecole San Yiquan (Poing des Trois Un). Wang Zemin a lui-même été l'élève de Wang Xiangzhai et de Yip Man. Cette succession a été officialisée par l'érection d'une stèle franco-chinoise au Mémorial du Xingyiquan dans le Hebei.

Georges Charles enseigne les Arts Martiaux Chinois et le Daoyin Qigong (Qigong du Tao) de l'École du Lingbaoming depuis 1974. Il est le fondateur des Arts Classiques du Tao. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages et de centaines d'articles sur la pratique. Il est également le fondateur du site tao-yin.fr.

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, de la Commission technique et des Jurys 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 MARTIN 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. Docteur en Études Taoïstes et fondatrice et directrice de l'Association Française Tao.

Ces dernières années Karine Martin 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.

Marie-Christine SEVERE

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 Shen, 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'examen 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 2020-2021.

JE M'INSCRIS AUX STAGES organisés 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