

DATES - LIEU - TARIFS : 2017

Il est proposé deux fois par mois :

Lundi midi : 12h.15 -13h.30 et/ou 18h.30 - 20h.
et le mercredi : 09h.- 10h.30

LES DATES :

- Première leçon lundi 18 septembre, puis 02/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 11/12/2017.
- Première leçon mercredi 27/09 et 11/10, 25/10, 08/11, 22/11, 06/12, 20/12/2017.
- Le lundi 11 septembre il sera fait une présentation générale et la possibilité de poser les questions de chacun entre 12h.15 -13h.30 et/ou 18h.30 - 20h.

L'initiation se fait assis sur une chaise. Progressivement il sera proposé les méthodes assises sur banc, ou sur coussin. Chacun choisissant la façon d'être confortable. La partie orale de la leçon est enregistrée en audio et peut être acquise pour pratique personnelle. Certaines musiques chinoises (théorie des cinq éléments) seront parfois proposées lors des rencontres.

Il sera fait référence en théorie à l'écrit :

« Les secrets de la Fleur d'Or » révélé en occident par Richard Wilhelm en 1929, qui décrit un programme par étapes. Il sera présenté la notion de « la claire lumière du vide », et les notions indispensables de « dao » (道), de « yin yang » (陰陽), d'énergie « qi » (氣), « jing » (精) et « shen » (神). La conscience céleste, l'esprit originel et l'esprit conscient, la révolution de la lumière et la garde du centre, l'art de rythmer la respiration, etc.

SOIRÉES DE QIGONG DE BONNE SANTÉ

(avec thèmes spécifiques donnés sur la programme annuel :
nervosisme, troubles du sommeil et de concentration, ...)

animés par **Gérard Timon**

les lundis soir de 18h.30-20h :

pour 2017 : 25 Septembre - 23 Octobre - 20 Novembre

18 décembre - 15 janvier - 19 février 2018

LE LIEU :

Salle de réunion : 14 avenue du sergent Maginot - 35 000 Rennes

TARIFS :

Les cinq premières leçons : 45€ (avec facture) ou chaque leçon 10€.

Avant inscription lire : « Poème Taoïste » à commander (gratuitement) sur info@chine.org



Cercle Sinologique de l'Ouest

La Chine, une Tradition

ECOLE DE FORMATION CRÉE EN NOVEMBRE 1982

MEDITATIONS

*les différentes
formes de pratique*



LE CSO EST PRÉSENT AUSSI SUR : www.mtc-infos.com

Cercle Sinologique de l'Ouest
14 avenue du Sergent Maginot - 35000 RENNES
T : 02 99 31 97 97 - 06 63 04 38 92 - M : info@chine.org

www.chine.org



LES DIFFERENTES FORMES DE PRATIQUE

✓ méditation de détente

D'abord détendre le « corps », le « souffle » et le « mental » :

- apprendre à se poser et être en contact avec soi
- action sur le « mental »
- les trois énergies : « qi », « jing », « shen »

des explications précises seront données.



✓ méditation de santé

Le corps énergétique est à notre service :

- agir sur les systèmes méridiens
- nettoyer le corps de ses lourdeurs (physiques et mentales)
- ayant une vertu thérapeutique

des illustrations traditionnelles seront présentées.



✓ méditation Taoïste

La sagesse chinoise procède du « lâcher-prise » :

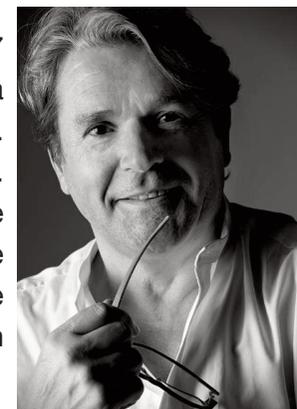
- initiation aux principes initiaux
- une pratique d'éveil et de distanciation

des documents d'accompagnement seront présentés.



LE FORMATEUR

Gérard TIMON acupuncteur traditionnel diplômé en 1977 du « College of Chinese Acupuncture » (UK) exerçant à Rennes depuis cette date. Plusieurs voyages en Chine. Conférencier, et auteur de plusieurs ouvrages spécialisés. Enseignant de Qigong, de Bazi, de Fengshui, Energétique et spécialiste de Chrono-Acupuncture, et Acupuncture Spatio-Temporelle. Directeur du Cercle Sinologique de l'Ouest (www.chine.org) et responsable de Tong Ren Institut (www.tong-ren-institut.eu)



LA METHODE PEDAGOGIQUE

La méditation se découvre par petits pas. Le cheminement est progressif et chacun suit le rythme qui est le sien. Parfois par une progression facile, parfois avec des arrêts nécessaires.

La pédagogie retenue est une pédagogie d'encouragement. Chaque séance est composée des niveaux précédents qui sont révisés, et d'un ajout d'une progression envisageable. Il s'agit de se connaître, de s'accepter, s'apprécier et cesser des combats que l'on a contre soi. La sagesse chinoise est à notre disposition, sachons nous en approcher pour en profiter constructivement.

Ouvert à tous sans formation initiale particulière.

Un entretien préalable peut être envisageable sur rendez-vous.

Le Bilan Energétique Chinois (bazi) est une méthode basée sur la date de naissance afin d'évaluer - en lecture énergétique - les fragilités de chacun, et les points à améliorer par et grâce aux Méthodes Traditionnelles Chinoises de santé, et ainsi faire le point sur réussir dans la vie, et réussir sa vie.