



Cercle Sinologique de l'Ouest

La Chine, une Tradition



Stages de Qigong

dans l'ABBAYE de Saint Jacut-de-la-Mer (22)

ORGANISME DE FORMATION CRÉE EN NOVEMBRE 1982

Le Qigong c'est quoi ?

Il s'agit d'un ensemble de pratiques corporelles ayant pour objectif d'utiliser l'énergie du corps humain et de l'environnement afin de lui assurer une meilleure vitalité sur plan de la santé et des défenses immunitaires.

Il est issu du concept essentiel de la médecine chinoise qui dit : lorsque l'Energie (le Qi) circule avec fluidité dans toutes les parties du corps, toutes les fonctions physiologiques sont harmonieuses et l'être humain, tant du point de vue physique, psychique que comportemental, est équilibré et adapté à sa vie au quotidien.

Comme le préconise Monsieur Gérard TIMON : "Pratiquez beaucoup quand vous n'en n'avez pas besoin, pour ne pas en avoir besoin le moment venu".



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



EN QUOI CONSISTE UN STAGE DE QI GONG ?

1° Sur le plan pratique, il s'agit :

- d'une initiation et d'un développement des exercices de qi gong ainsi qu'une invitation à pratiquer des exercices plus spécifiques en fonction des saisons,
- d'une découverte progressive de l'action du qi gong sur les différents méridiens chinois et leur incidence positive sur la santé des organes concernés par ces méridiens,
- d'une invitation à suivre les conseils adaptés en matière de nutrition et diététique.

2° Sur le plan fondamental, il s'agit :

- d'une initiation à la théorie des 5 éléments, fondement de la physiologie énergétique,
- d'une découverte de la philosophie et sagesse taoïste à la source du qi gong.

2° La formation permet l'initiation au monitorat :

- apprendre pour soi
- apprendre à enseigner
- passer le certificat de compétence d'enseignant

A QUI S'ADRESSENT LES STAGES DE QI GONG ?

Ils sont OUVERTS A TOUS (sans connaissance particulière requise) le débutants ou pratiquants désirant connaître les différentes pratiques du qi gong et bénéficier des améliorations sur la santé physique, psychologique et comportementale pour soi et pour son entourage au quotidien. Sous la responsabilité de Gérard TIMON, animateur de stages.



QUI EST GÉRARD TIMON ?

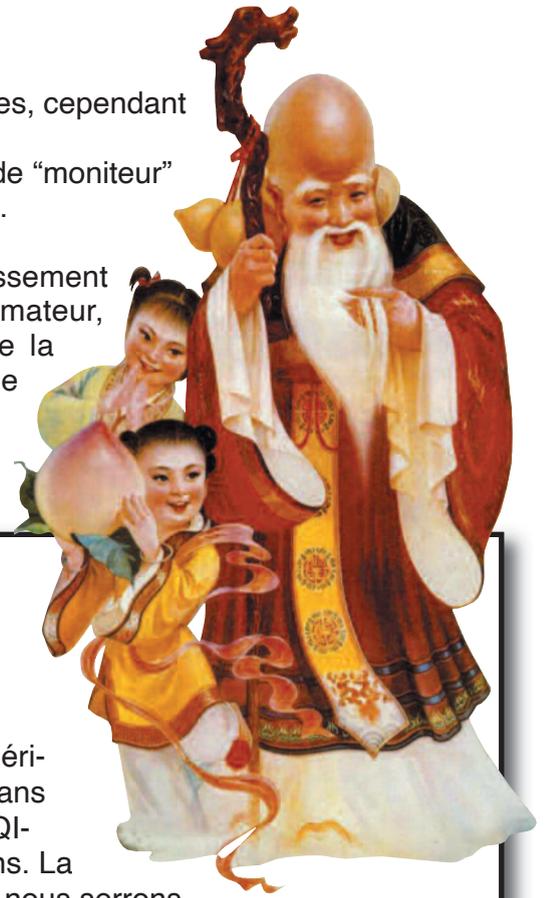
- Initié à l'énergétique depuis 1969.
- Praticien acupuncteur traditionnel, diplômé du "College of Chinese acupuncture" UK en 1977.
- Praticien et formateur de BAZI (bilan énergétique chinois) et de FENG SHUI (Harmonie de l'habitant avec son habitat).
- Fondateur et responsable de formation au Cercle Sinologique de l'Ouest depuis 1982.
- Directeur de la collection C.S.O.
- Auteur et co auteur de plusieurs livres sur l'acupuncture, médecine chinoise et qi gong.
- Responsable d'animations et de stages de qi gong.

pour contacter Gérard TIMON
gerard.timon@wanadoo.fr

LES TYPES DE STAGES

- Les stages proposés (1, 2 et 3) sont indépendants les uns des autres, cependant un fil conducteur les reliera les uns aux autres.
- Les personnes souhaitant s'engager dans une formation complète de "moniteur" recevront une attestation de formation du CSO à l'issue de six stages.

Dans tous les cas, il s'agit d'un chemin de croissance et d'épanouissement individuel et en groupe sous la responsabilité du formateur. Le formateur, GERARD TIMON est garant de la cohérence du parcours et de la conformité du cursus avec l'éthique et les critères de méthodologie élaborés par le Cercle Sinologique de l'Ouest (Rennes 35000).



PROCHAINES SESSIONS ET THÈMES.

• 23-26 septembre 2021 :

les méridiens tendino.musculaires.

bien faire fonctionner son corps et ne pas bloquer les nœuds des méridiens tendino.musculaires. Rester souple dans son corps et donc dans son schéma énergétique, donc dans son mental. Harmoniser Jing-Qi-Shen en lâchant prise. Devenir fort par le lâcher prise des crispations. La puissance de l'énergie est incommensurable. N'étant pas généreux nous serrons nos processus pour n'en garder qu'un petit concentré de cette énergie. Dommage. En lâchant les prises inutiles, tout tient bien droit, et tout est à notre portée. Les bonnes surprises font parties du bénéfice à faire confiance.

20-23 janvier 2022 : du premier au dernier souffle.

Aborder le sujet de la chance d'être en vie, tout en confrontant la seule réalité de notre existante, sa finitude. Parler de ces sujets pour se préparer dans la joie à chaque heure qui nous est donnée de vivre en conscience. Les taoïstes nous enseignent un lâcher prise qui ne nous fait pas craindre de cesser d'être incarné. Réflexion sur ces ultimes instants. Une aide à la joie de vivre au quotidien.

22-25 septembre 2022 : sexualité taoïste

féminine surtout et un peu masculine, et beaucoup en couple. Comment faire circuler l'essence énergétique (Jing) sans affecter le Shen pour procurer du Qi pour vivre en relation avec le monde et l'univers. Partager, faire circuler, ouvrir les systèmes méridiens, stimuler le cerveau sans l'encrasser, dynamiser la tendresse, savoir donner et recevoir, etc ... Une démarche ontologique est nécessaire afin de pratiquer quelque soit l'âge et les habitudes et l'éducation. Tout est sexuel quand on s'intéresse au taoïsme. Relire sérieusement les textes des épicuriens. Jouir en buvant un verre d'eau, voila une bonne voie. Elle est très proche de la sagesse chinoise.

et aussi ...

• **Retraite TAOÏSTE à CARNAC (56) 19-20-21 juin chaque année**

Dans les différents sites mégalithiques pour des expériences exceptionnelles

Trois jours de repos, de retrait afin de se rencontrer

tout en étant accompagné par LAO ZI lui-même grâce à son enseignement.

inscription auprès de Gérard Timon, voir sur www.chine.org

CONDITIONS D'INSCRIPTION AU STAGE

Tarifs :

- 220 euros pour le stage,
- 175 euros pour une chambre individuelle
- 164 euros pour une chambre double, chèque à l'ordre de l'Association LA PROVIDENCE (ou par le TPE de l'abbaye)

Pour les renseignements correspondant à l'organisation du stage,

s'adresser à M. DUTARTRE Daniel.

Pour les renseignements complémentaires concernant le contenu et le déroulement du stage, s'adresser à Monsieur TIMON Gérard : 02 99 31 97 97 ou au 06 63 04 38 92

***Il est conseillé de faire un bilan énergétique avant le stage, pour bénéficier d'une pratique personnalisée de qi gong. S'adresser à :
Gérard TIMON (gerard.timon@wanadoo.fr) 06 63 04 38 92 ou à Daniel DUTARTRE 05 49 24 30 13
ou à André ROUSSEAU 05 49 75 07 20.***

BULLETIN D'INSCRIPTION

A remplir et adresser à Daniel DUTARTRE
9 rue Viala - 79000 NIORT - TEL 06 07 39 88 32 - ddutartre79@gmail.com

NOM..... Prénom.....

Date de naissance..... Profession.....

Adresse.....

...

Tél : Portable..... Courriel.....

date du Stage choisie : STAGE = 220 euros

logement choisi :

chambre individuelle (175 euros)* chambre partagée (164 euros) *
Sans logement ni repas (15 euros) *

(par personne) * rayer les mentions inutiles

Date..... Signature

Paiement des 220 euros de stage par virement Rib disponible sur www.tong-ren-institut.eu