

HUI CHUN GONG FORMATION 2020 - 2021

Ecole d'alchimie taoïste, dont Maître SHEN Xin Yan en est le 20^e héritier

En Pyrénées Atlantiques

Quatre modules de 2 à 4 jours + un stage d'été (soit 96h en tout)



Voyage d'études - Chine 2005



Le Hui Chun Gong ou *méthode pour conserver la jeunesse* développe des techniques anciennes taoïstes de longévité pour préserver la santé, ceci essentiellement en travaillant à renforcer l'énergie vitale. Elle s'est pendant longtemps développée secrètement selon l'enseignement oral et a été retransmise en France par Maître Shen Xin Yan et sa disciple Mme Mok (21^e héritière). Cette méthode constitue un apport important pour la meilleure connaissance des méthodes taoïstes. Elle s'inscrit dans le cadre du *Yangsheng*, c'est-à-dire l'ensemble des techniques pour préserver la santé et nourrir la vie. Ce cycle de formation vous proposera d'en explorer les huit principales méthodes, en plusieurs modules au choix.

Avec

Sophia CLEMENCEAU formatrice Qi Gong, énergéticienne (plus de 30 ans d'expérience)

*De 2002 à 2004, Sophia Clémenceau s'est formée auprès de maître Shen et de Mme Mok.
En 2005, elle a effectué un voyage en Chine pour suivre un enseignement approfondi avec maître Shen.*

Infos sur le site : www.eresontao.com

Organisé conjointement par les associations *ETRE SON TAO* et *LOISIRS DES REMPARTS*

Pour toute information, contacter

bernadette.bordes@wanadoo.fr - 06 07 97 52 90



Du 30 au 31 janvier 2021 - module 1 (12 h) ouvert aux débutants
Première méthode dynamique*

(*base nécessaire à l'apprentissage des autres méthodes dynamiques)

Méthode de la circulation dans les méridiens

Du 3 au 5 avril 2021 - module 2 (18 h)

Deuxième méthode dynamique : les animaux
(prérequis : connaître la première méthode dynamique)

Du 13 au 16 mai 2021 - module 3 (24 h)

Troisième méthode dynamique : les immortels
(prérequis : connaître la première méthode dynamique)
Méthode assise + Méditation taoïste (1^{er} niveau)

Du 12 au 13 juin 2021 - module 4 (12 h), ouvert aux débutants

Méthode pour la beauté du visage et les 5 sens
Méthode allongée

Tarif dégressif en fonction de :

- la date d'inscription
- du nombre de modules suivis



Nous pratiquerons dans une très jolie
salle : rue du grand chêne
Préchacq-Josbaig - 64400

STAGE D'ETE : Du 25 au 29 août 2021 - module 5 (30h)

Approfondissement des méthodes dynamiques des animaux et des immortels

Approfondissement de la méditation (niveaux 2 et 3)

(prérequis : connaître les 3 méthodes dynamiques et le 1^{er} niveau de la méditation)

TARIFS par personne

		Pour toute inscription à plus d'un mois du stage Adhérents des associations : Loisirs des Remparts et/ou ETRE SON TAO	Non adhérents Ou inscription à moins d'un mois du stage
A	1 module 12h	110 €	120 €
B	1 module 18h	160 €	175 €
C	1 module 24h	210 €	230 €
D	Stage d'été 30h	260 €	285 €
E	Les 4 modules* (soit 66h)	570 €	
F	4 modules + stage d'été* (soit 96h)	810 €	

* pour les formules E et F : inscription en début de cycle et adhésion à l'une des deux associations organisatrices obligatoires

Horaires des stages : 9h /12h - 14h/17h

A qui s'adresse cet enseignement ?

Les modules de janvier et juin sont ouverts aux débutants, tous les autres modules demandent une pratique du Qi Gong de deux ans minimum (sauf exception, pratiquants de Tai Chi ou Yoga par exemple). Ce cycle vous permettra d'approfondir votre pratique à travers une méthode proposant un travail basé sur l'alchimie taoïste.

Ces méthodes pourront être approfondies lors de stages futurs avec l'une des deux associations organisatrices.

Inscription par versement d'un acompte * : 50€ par module

A régler par chèque à l'ordre de : Association ETRE SON TAO ou par virement

IBAN : FR76 3000 3008 9300 0372 6535 852

*50% de retenue en cas d'annulation à 1 mois du stage - non remboursé en cas de désistement à 15 jours du stage (sauf cas de force majeure et sur présentation de justificatif)

Logement, 3 solutions : Pour le gîte uniquement, renseignements et réservation auprès de Bernadette Bordes : bernadette.bordes@wanadoo.fr 06 07 97 52 90

- **Gîte** : La Grange a Georges, 64190 - Lay Lamidou (10 mn de la salle) - Tarifs : chambre seule + petit dej : 45 € deux personnes + petit dej, lits séparés : 62 € (31€/pers.) - trois personnes + petit dej : 72 € (24€/pers.)

- **Hôtel** : Le Couett' 18 av.Adolfo Bioy Casares à Oloron Sainte Marie - 64400, tel: 0559103550 (55€/nuitée)

- Autre solution personnelle

Remarques : Pour la pratique, prévoyez coussin, tapis de sol et plaid, tenue souple, chaussures de pratique
Les repas du midi se feront sous forme d'auberge espagnole, à la salle (restaurant à 5 mn pour ceux qui préfèrent)

Bulletin d'inscription

à compléter LISIBLEMENT et à adresser à **Bernadette Bordes 5 rue du Vialé 64400 – Gèronce**

Je m'inscris à la formation sur le Hui Chun Gong et je joins mon/mes acompte(s) (*chèque-s à l'ordre de ETRE SON TAO, encaissement après chaque stage concerné*) ou le justificatif de mon virement

Nom prénom :

Email :

N° de tel :

Je pratique le Qi Gong depuis (nombre d'années) :

Je connais le Hui Chun Gong : NON OUI *précisez les formes* _____

Indispensable : n'oubliez pas de cocher vos choix pour le(s) module(s) et l'hébergement.

Module du 30 au 31 janvier 2021 (12h) : acompte de 50 €
Première méthode dynamique + Méthode de la circulation dans les méridiens

Module du 3 au 5 avril 2021 (18h) : acompte de 50 €
Deuxième méthode dynamique : les animaux

Modules du 13 au 16 mai 2021 (24h) : acompte de 50 €
Troisième méthode dynamique : les immortels + Méthode assise + Méditation taoïste (1^{er} niveau)

Modules du 12 au 13 juin 2021 (12h) : acompte de 50 €
Méthode pour la beauté du visage et les 5 sens + Méthode allongée

Le stage d'été du 25 au 29 août 2021 (30h) : acompte de 80 €

Pour les deux formules qui suivent, votre inscription et votre acompte doivent nous parvenir en début de cycle et l'adhésion à l'une des deux associations organisatrices est obligatoire

Les 4 Modules (66h) : acompte de 170 €

Les 4 Modules + le stage d'été (96h) : acompte de 240 €

Choix d'hébergement

en gîte chambre seule en gîte chambre à 2-3 pers.

par mes soins ou hôtel (je réserve moi-même)

Date :

Signature :