



ENSEIGNEMENTS TAOÏSTES
LA VOIE DE LA GRANDE OURSE

« LA VOIE
DE LA GRANDE OURSE »
7 ÉTOILES POUR RETROUVER SON CHEMIN

RETRAITE D'ÉTÉ

DU LUNDI 10 AU VENDREDI 14 AOÛT 2020

FABRICE JORDAN

DEPUIS LA NUIT DES TEMPS, LES **7 ÉTOILES DE LA GRANDE OURSE** ONT SERVI DE GUIDE ET D'INSPIRATION POUR TROUVER LE CHEMIN DE VIE CORRESPONDANT À SA NATURE PROFONDE ET POUR RÉTABLIR LES FLUX D'ÉNERGIES PERMETTANT DE RENOUER AVEC TOUTE SA JOIE ET SA CRÉATIVITÉ.

CENTRE MING SHAN
CHEMIN DE L'ÉTOILE POLAIRE 3
1453 BULLETT

+41 24 552 21 11
INFO@MINGSHAN.CH
WWW.MINGSHAN.CH

Guide, parce que chacune des 7 étoiles de la Grande Ourse représente une étape en direction du centre de la voûte céleste : l'étoile Polaire. Celle-ci symbolise le passage vers notre « Yuan Shen », notre Esprit Originel, notre nature intime. Le chemin est progressif et l'intégration pas à pas de chaque « étoile » pose des jalons clairs au cheminement et donne une directivité à la pratique.

Inspiration, parce que les 7 étoiles symbolisent chacune une étape d'un cycle de création. En comprenant la signification de chaque étoile, nous pouvons observer en nous-mêmes les points qui nécessitent d'être travaillés, fluidifiés, invoqués, pour retrouver le chemin d'un acte créatif constant, qui nous garantit bien-être, vitalité et ouverture à la vie.

Durant cette retraite, nous explorerons la signification de chaque étoile de la Grande Ourse et nous connecterons en méditation à chacune d'entre elles pour en éprouver la vibration et la fréquence et voir ce que cela évoque ou fait surgir en nous. Nous pratiquerons ainsi une **méditation spécifique liée à la Grande Ourse**.

De manière plus dynamique, nous nous exercerons au **Qi Gong de la Grande Ourse**, qui fait partie de l'école Wujimen, la lignée de cœur de Ming Shan. Nous aborderons pour la première fois la position des étoiles de la Grande Ourse à l'intérieur du corps et ferons le lien avec la pratique méditative assise.

Enfin, nous pratiquerons la **Marche de la Grande Ourse**, avec ses mudras associés, qui nous aide à aller « programmer » la transformation souhaitée en nous permettant de dialoguer avec les « Esprits » Shen, ou déités, une autre manière d'évoquer les forces de notre inconscient profond.

La retraite sera aussi une excellente opportunité pour clarifier ses objectifs personnels et hiérarchiser ses demandes à l'univers.

En pratiquant conjointement l'interne, l'externe, et le mystère, nous créons une synergie d'actions capables d'engendrer une transformation intérieure profonde et de modifier notre réalité extérieure quand cela est souhaité.

Prêt pour le voyage ?