



LES RETRAITES DU TAO
FAIRE LA PAIX AVEC NOS ÉMOTIONS



**FAIRE LA PAIX
AVEC NOS ÉMOTIONS**

LES RETRAITES DU TAO

DU LUNDI 25 AU VENDREDI 29 AVRIL 2022

Les Retraites du TAO vous permettent de vivre une immersion dans la tradition du TAO et d'expérimenter les bienfaits de la pratique de ses arts. Dans une société qui va toujours plus vite et qui demande toujours plus, accordez-vous une pause, un moment privilégié qui vous permette de dézoomer et prendre soin de vous !

Ces semaines sont organisées en alternant des moments d'enseignement et de pratique autour d'un thème spécifique. Un accompagnement dans un travail personnel vous est également proposé, ainsi qu'un temps de soin, qui permettent de soutenir votre démarche et vos objectifs.

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

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

LES RETRAITES DU TAO

FAIRE LA PAIX AVEC NOS ÉMOTIONS

Durant ces retraites, une attention toute particulière est apportée à la cuisine, végétarienne. Le choix des aliments tiendra compte de la saison, ainsi que de la thématique de la retraite. la cuisine sera donc un élément qui servira d'enzyme à votre travail.

Dans la même idée, et de manière encore plus subtile, une diffusion douce de parfums d'huiles essentielles sera également étudiée pour être en harmonie avec le thème principal de la semaine.

Cette semaine, nous vous proposons de **faire la paix avec vos émotions**.

Nous avons tous en tête l'image d'un grand Sage qui n'exprime aucune émotion, mais cela signifie-t-il qu'il n'en ressent aucune ? Bien au contraire ! La tradition du Tao accorde une grande place aux émotions et à leur régulation, notamment via l'harmonisation des organes.

Durant cette semaine, nous vous proposons d'apprendre à identifier et reconnaître vos émotions, d'entrer en dialogue avec elles afin d'en comprendre leur message, et de danser avec elles sans en être les jouets.

Observer, sans juger, permet l'écoute adéquate pour vous positionner et avancer dans ce qui est juste pour vous ! Lorsque l'on comprend le mouvement et le cycle des émotions, il nous est alors plus facile de les accueillir et d'en faire quelque chose de constructif, de devenir « acteur plutôt que réacteur ».

Nous expérimenterons cela de deux manières : d'une part, grâce à la pratique, qui nous permettra de ressentir où se logent nos émotions et comment elle se meuvent, et d'autre part, au travers d'un travail personnel plus réflexif.

Ainsi, vous serez en mesure d'aborder vos émotions en toute conscience et d'en assumer la responsabilité dans votre vie quotidienne.

Programme

1^{er} jour

11h00 – 12h00 : Accueil et check-in

12h00 – 14h00 : REPAS

14h00 – 14h45: Présentation des intervenants
& but de la semaine

14h45 – 15h30 : Qi Gong de la Grande Ourse

15h30 – 16h00 : PAUSE

16h00 – 17h00 : Méditation Ancrage Terre-Ciel

17h00 – 17h30 : Travail de groupe

18h00 – 19h00 : REPAS EN SILENCE

19h00 – 20h00 : Travail de groupe

20h00 – 21h00 : Méditation taoïste

2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} jour

07h00 – 09h00 : Petit-déjeuner

09h00 – 10h15 : Qi Gong de la Grande Ourse

10h15 – 10h45 : PAUSE

10h45 – 12h00 : Enseignement

12h00 – 14h00 : REPAS EN SILENCE

14h00 – 18h00 : Travail personnel ou soin individuel

18h00 – 19h00 : REPAS EN SILENCE

19h00 – 20h00 : Travail de groupe

20h00 – 21h00 : Méditation taoïste

5^{ème} jour

07h00 – 09h00 : Petit-déjeuner

09h00 – 10h15 : Qi Gong de la Grande Ourse

10h15 – 10h45 : PAUSE

10h45 – 12h00 : Enseignement

12h00 – 14h00 : REPAS EN SILENCE

14h00 – 15h00 : Méditation taoïste

15h15 – 16h00 : Synthèse et impulsion de départ

Intervenants (qui fait quoi ?)

Dr Fabrice Jordan

- Qi Gong de la Grande Ourse
- Méditation taoïste
- Enseignements
- Accompagnement au travail personnel
- Entretiens spirituels (selon demandes et dispo.)

Sarah Blanc

- Soins individuels (Audiovitalité ou entretiens)
- Accompagnement au travail personnel

Lucille Fragnière

- Soins individuels (rééquilibrage des éléments)
- Méditation d'ancrage Terre-Ciel

POUR UNE INFORMATION COMPLÈTE, VEUILLEZ CONSULTER NOTRE SITE

WWW.MINGSHAN.CH