



**BOOSTER  
NOTRE VITALITÉ !**

LE GRAND CYCLE DU TAO  
WEEKEND 20-21 NOVEMBRE 2021

FABRICE J  RDAN

Aujourd'hui, le manque de vitalité devient un vrai fléau sociétal. Ce manque de vitalité, paradoxalement, se présente sous deux formes, l'une que l'on pourrait qualifier de Yin, et l'autre de Yang. Mais les deux types de manifestations ont la même origine.

# LE GRAND CYCLE DU TAO

## BOOSTER NOTRE VITALITÉ !

La première forme, Yin, se présente à priori comme on l'attend : fatigue, manque d'allant, émoussement des émotions, effondrement de la libido, positions dépressives.

La deuxième, Yang, se présente sous une forme active : intranquillité, insomnies, anxiété, attaques de panique, angoisses, hypertension, bouffées de chaleur, etc.

Dans les deux cas, il s'agit d'une même origine : un Jing (Essence) déficient, associé à l'Eau, et qui n'arrive plus à contrôler le Feu dans ses manifestations Yang.

Le point commun des deux conditions, c'est que d'une manière ou d'une autre, cela nous bloque dans nos vies, et crée des entraves qui nous empêchent de nous déployer et d'aller vers ce qui nous nourrit et nous rend heureux. En effet, pour pouvoir nous mettre en mouvement, peu importe dans quelle direction, nous avons besoin de vitalité. Sans elle, toutes nos envies restent lettres mortes.

Dans la tradition, la perte de vitalité est qualifiée clairement et symboliquement : on parle de « saignement ».

Ce séminaire, principalement, et en partie ceux qui suivront, est donc destiné à nous aider à « stopper les saignements » et à restaurer notre Essence, pour nous redonner du pouvoir sur nos vies.

## Programme

1

Comprendre les « Trois Trésors » et les fonctions des Trois Dan Tian

2

Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse, première et deuxième partie

3

Mantra de purification du corps et mudra associé

4

Méditation des 5 semences

5

Comprendre où nous perdons de l'énergie et les moyens d'y remédier

6

Transmission du talisman de « fermeture et de réparation »

7

Les Dao Yin des Reins (mouvements assis doux)

8

L'art de la sélection de dates et gestion de son agenda

9

Diététique de restauration du Jing (Essence)