



LES RETRAITES DU TAO DÉGAGER LES OBSTACLES & RETROUVER NOTRE ÉLAN



DÉGAGER LES OBSTACLES & RETROUVER NOTRE ÉLAN

LES RETRAITES DU TAO

DU MARDI 22 AU SAMEDI 26 FÉVRIER 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

DÉGAGER LES OBSTACLES & RETROUVER NOTRE ÉLAN

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 un programme visant à vous **libérer de vos obstacles**, et ainsi à retrouver **votre élan créateur**.

N'avez-vous jamais eu l'impression d'être pris dans des boucles répétitives, des schémas, des scénarii qui à peine débutés, vous laissent le sentiment d'en connaître déjà l'issue ? Ou au contraire, de vous demander pourquoi, encore une fois et malgré tous vos efforts, cela n'a pas fonctionné ?

Nous vous proposons et expérimenterons plusieurs méthodes vous permettant non seulement d'identifier vos obstacles, mais également de comprendre comment il est possible de les éliminer afin de pouvoir activer vos ressources.

D'une part en prenant conscience de vos propres domaines de prédilection favorisant l'expression de vos dons, afin de ne pas incarner involontairement cette blague : « A force de vouloir rentrer dans le moule, on finit par ressembler à une tarte ».

D'autre part, en axant nos efforts sur les solutions : finalement, nous verrons comment remettre du mouvement, de la fluidité, là où les choses semblaient bloquées, ou obstruées.

A la fin de la retraite, vous repartirez avec des outils théoriques et pratiques concrets, que vous pourrez utiliser dans votre quotidien en toute simplicité.

Et si on écrivait un nouveau scénario ?

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 (Audiovitality ou entretiens)
- Accompagnement au travail personnel

Lucille Fragnière

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