



LES 3 JOURS DU TAO
MINI-RETRAITE



LES 3 JOURS DU TAO

DU MERCREDI 05 AU VENDREDI 07 JANVIER 2022

FABRICE J  RDAN

La « Pratique mystérieuse de la Grande Ourse » est la pratique la plus aboutie de la lignée Wujimen, dont Fabrice Jordan est le représentant européen.

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

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

LES 3 JOURS DU TAO

Chaque retraite est indépendante, voici les prochaines dates

Mardi 25 au jeudi 27 janvier 2022

Mardi 29 au jeudi 31 mars 2022

Mardi 17 au jeudi 19 mai 2022

Cette méthode incarne le principe d'union du Ciel et de l'Homme, et réunit de façon complète la pratique et la pensée de perfectionnement et de culture de soi issues du Tao. Basée sur l'alchimie interne taoïste et sur la théorie des méridiens de la médecine chinoise, cette méthode se décline en plusieurs pratiques, que nous approfondirons lors de ces 3 jours intensifs :

- **Le Qi Gong de la Grande Ourse** : pratique en mouvement, douce, qui est à la base du yangsheng (Art de nourrir la vie)
- **Les 21 mouvements** : petite forme rapide permettant d'explorer une modalité plus tonique du travail du Qi
- **La méditation taoïste** : pratique assise répondant à la pratique en mouvement et visant à préparer le terrain pour poser les fondations de l'alchimie interne.

Les différentes étapes de ces pratiques permettent de travailler sur les Trois Trésors (Jing-Qi-Shen), de se mettre en relations avec la Nature et de s'harmoniser à ses rythmes et mouvements.

Les bénéfices de la pratique mystérieuses de la Grande Ourse se ressentent tant au niveau de la santé (vitalité) qu'au niveau personnel et relationnel, car elles nous permettent de renouer avec notre élan vital et de l'investir dans les cycles créatifs dont nous avons besoin pour nous sentir heureux.

Durant ces 3 jours, vous découvrirez comment ces pratiques peuvent être d'une part intégrées et incorporées, et d'autre part, appliquées au quotidien.

Programme

1^{er} jour

09h00 – 10h00 : Café accueil + Check-In

10h00 – 10h45 : Méditation sur le Cœur

11h00 – 12h15 : Qi Gong de la Grande Ourse

12h30 – 14h30 : REPAS

14h30 – 15h00 : 21 Mouvements

15h00 – 16h15 : Qi Gong de la Grande Ourse

16h15 – 16h45 : PAUSE

16h45 – 17h30 : Méditation taoïste

17h30 – 18h00 : Questions-réponse

18h30 – 20h00 : REPAS

20h00 – 21h00 : Méditation taoïste

2^{ème} jour

07h30 – 09h00 : Petit-déjeuner

09h30 – 10h45 : Méditation taoïste

10h45 – 11h15 : PAUSE

11h15 – 12h30 : Qi Gong de la Grande Ourse

12h30 – 14h30 : REPAS

14h30 – 15h00 : 21 Mouvements

15h00 – 16h15 : Qi Gong de la Grande Ourse

16h15 – 16h45 : PAUSE

16h45 – 17h30 : Méditation taoïste

17h30 – 18h00 : Questions-réponse

18h30 – 20h00 : REPAS

20h00 – 21h00 : Méditation taoïste

3^{ème} jour

07h30 – 09h00 : Petit-déjeuner

09h30 – 10h45 : Méditation taoïste

10h45 – 11h15 : PAUSE

11h15 – 12h30 : Qi Gong de la Grande Ourse

12h30 – 14h30 : REPAS

14h30 – 15h00 : 21 Mouvements

15h00 – 16h15 : Qi Gong de la Grande Ourse

16h15 – 16h45 : PAUSE

16h45 – 17h30 : Questions-réponses

La Porte Wuji (Wujimen) est une branche du taoïsme issu de la région du Mont Min, situé au nord-est du Sichuan. Wuji représente le Vide, le sans limite, le sans faite. La porte Wuji a été fondée au début des Qing (1644 – 1911) par l'héroïne légendaire Lü Si Niang, une femme qui a œuvré pour la défense de son peuple.

Le détenteur actuel de la lignée est Maître Zhang Cheng Xin, 11^{ème} génération Wujimen, qui vit dans le Yunnan. En 2019, Fabrice Jordan, 13^{ème} génération Wujimen, a été nommé représentant européen de la lignée par son Maître Liu Yuan Tong et son grand-Maître Zhang Cheng Xin, auprès de qui il a également la chance de travailler.

POUR UNE INFORMATION COMPLÈTE, VEUILLEZ CONSULTER NOTRE SITE

WWW.MINGSHAN.CH