



LES RETRAITES DU TAO
OUVRIR LES PORTES DU COEUR



OUVRIR LES PORTES DU CŒUR

LES RETRAITES DU TAO
DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 JUIN 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'ETOILE 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 d'**ouvrir les portes du Cœur**.

Pourquoi le travail sur le Cœur occupe-t-il une place si importante dans la tradition du Tao ?

Xin 心, le Cœur en chinois, fait référence autant à la vie affective qu'à notre manière de penser, d'appréhender le monde qui nous entoure. Il est « souverain et maître de la vie en chacun ». Il est parfois également considéré comme l'« esprit du monde » et est en ce sens synonyme de Tao. Mais il est aussi le siège de notre intelligence, de nos désirs, et de notre volonté. C'est pourquoi nous devons en prendre soin.

Kaixin 开心, traduit littéralement par « Cœur ouvert » est utilisé pour signifier le fait qu'on est heureux. C'est en ayant l'esprit et le cœur ouverts que l'on peut se déployer sincèrement, rire, plaisanter, s'épanouir, le tout dans une certaine douceur et non dans l'expression d'un feu dévastateur.

Xin se retrouve également dans l'idéogramme De 德, la vertu, qui exprime cette capacité d'avancer le cœur et l'esprit alignés, et de concrétiser nos projets de vie.

Durant cette retraite, nous focaliserons nos pratiques sur l'espace du cœur, qui ne demande qu'à s'ouvrir, à nous apporter plus de conscience et à révéler ses élans créateurs.

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