



LA VOIE DE LA GRANDE OURSE
RETRAITE D'ÉTÉ WUJIMEN À MING SHAN

LA VOIE DE LA GRANDE OURSE

RETRAITE D'ÉTÉ WUJIMEN À MING SHAN

NIVEAU I : DU 06 AU 08 AOÛT 2022

NIVEAU II : DU 09 AU 12 AOÛT 2022

FABRICE JORDAN

13ÈME GÉNÉRATION WUJIMEN

RESPONSABLE EUROPÉEN DE LA TRANSMISSION WUJIMEN

Depuis la nuit des temps, les **7 étoiles de la Grande Ourse** ont servi de guide vers le Dao, d'inspiration pour trouver le chemin de vie correspondant à notre nature profonde et renouer avec notre force créative et de protection contre les « malheurs ».

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

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

LA VOIE DE LA GRANDE OURSE

RETRAITE D'ÉTÉ WUJIMEN À MING SHAN

Niveau I (du 06 au 08 août) :

Durant les trois premiers jours, nous explorerons la signification de chaque étoile de la Grande Ourse et nous connecterons en méditation à chacune d'entre elles pour en éprouver la vibration, la fréquence et la fonction spécifique.

Afin de faciliter la démarche, nous pratiquerons deux mantras très importants : le mantra de purification du corps et le mantra de purification du cœur.

De manière plus dynamique, nous nous exercerons au Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse partie I, qui fait partie de l'école Wujimen, la lignée de Ming Shan. Cette première partie est destinée à « Poser les Fondations ».

En méditation, nous pratiquerons la méditation Wujimen niveau I, également destinée à restaurer l'énergie de base et à poser les fondations. Il s'agit du pendant immobile du Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse.

Nous pratiquerons le rituel laïc de la Marche de la Grande Ourse (niveau 1), avec ses mudras associés, qui a pour fonction d'aller « programmer » la transformation souhaitée en nous permettant de dialoguer avec les « Esprits » Shen, ou déités, une autre manière d'évoquer les forces de notre inconscient profond et de son lien avec l'Univers.

Niveau II (du 09 au 12 août) :

Durant ces 4 jours, nous approfondirons la pratique en abordant le Qi Gong de la Grande Ourse 2ème partie, qui travaille sur la transformation du Jing en Qi.

En contre-point, nous aborderons également la Méditation taoïste Wujimen niveau II, qui travaille elle-aussi sur cette même transformation du Jing (Essence) en Qi (Energie). En méditation, nous pratiquerons également la Méditation de la Grande Ourse, en invoquant le nom des étoiles au travers de phonèmes mantriques courts.

Nous travaillerons également une pratique plus tonique, la Boîte des 21 mouvements, une pratique Wujimen très utile pour développer son Yang. Cette faculté à émettre du Yang est très utile dans d'autres pratiques, notamment toutes celles qui touchent au Xuan Xue, l'étude du Mystère, abordée plus tard.

Dans les marches, nous travaillerons une deuxième marche de la Grande Ourse, qui approfondit la première.

Enfin, nous passerons du temps sur la pratique du « Rayon d'Or », une des pratiques fondamentales de l'alchimie interne taoïste.

La retraite, de niveau I ou II, sera aussi une excellente opportunité pour clarifier nos objectifs personnels et hiérarchiser nos demandes à l'Univers. Elle permet de prendre de la hauteur, de sortir de nos habitudes, et d'en créer de plus constructives si nécessaire.

En pratiquant conjointement l'interne, l'externe, et le mystère, nous créons une synergie d'actions capables d'engendrer une transformation intérieure profonde et de modifier notre réalité extérieure quand cela est souhaité.

Vous souhaitez voyager dans des contrées inspirantes en étant guidé/e et dans un cadre sécurisant ? Alors ce voyage est fait pour vous.

Remarque importante :

Le programme peut être sujet à changement en fonction des besoins du moment. L'art de suivre le flux des choses fait partie intégrante des enseignements taoïstes.