

TAO, MÉTRO, BOULOT, DODO



LAURENT ROCHAT

Module 1 : du samedi 6 au dimanche 7 janvier 2024

Module 2 : du samedi 20 au dimanche 21 avril 2024

CENTRE MING SHAN

Chemin de l'Etoile Polaire 3, 1453 Bullet – +41 24 552 21 11 – info@mingshan.ch

Description

Quand on a 30 minutes par jours pour pratiquer sa spiritualité... On est bien heureusement acculé à ces considérations: on ne peut pas remettre notre développement spirituel à demain, à l'acquisition d'une technique compliquée ou d'un Qi phénoménal.

Objectifs

S'aligner, corps-esprit, pour que l'alchimie opère naturellement son travail est au cœur des voies taoïstes quiétistes.

Tao-méto-boulot-dodo propose des exercices de détente du corps pour harmoniser l'esprit et de détente de l'esprit pour harmoniser le corps.

Vous apprendrez des Daoyin et Qi Gong pour déloger les tensions-mémoires corporelles qui vous empêchent de laisser

Au programme

Dans les deux sessions il y aura des daoyin, du Taiji Quan, de la méditation et des outils proposés pour observer son « caractère ».

Horaires : 9h-12h et 14h-17h.

s'évanouir vos schémas emprisonnants. Trois programmes de 30 minutes d'exercices matinaux pour ouvrir votre corps seront proposés.

Des exercices de méditation assise mais aussi pour marcher ou accompagner vos activités quotidiennes.

Des outils pour observer votre « caractère ». L'observation de soi est la pratique de base et aussi la plus aboutie du taoïsme.

À prévoir

Prérequis : Aucun



De quoi prendre des notes



Habits confortables

En savoir plus...

Plus d'informations sur mingshan.ch



Scanne-moi pour accéder directement à la formation

LAURENT ROCHAT



Est musicien professionnel et enseignant de Taiji Quan. Tombé en amour avec la Chine il y a quarante ans, il se passionne pour le taoïsme. Son long parcours de compagnonnage taoïste en Chine lui a permis de rencontrer de nombreux Maîtres. Il a été initié dans deux courants de l'école Quanzhen : Le Long Men Pai et Qing Jing Pai. Il a également reçu les initiations d'écoles taoïstes dites «claniques». Il est passionné de Taiji Quan.

CENTRE MING SHAN

Chemin de l'Etoile Polaire 3, 1453 Bullet – +41 24 552 21 11 – info@mingshan.ch