

« Le Qi Gong : c'est redécouvrir la présence dans la posture, le geste et le corps habité par le souffle et intégrer cette qualité de présence dans la vie quotidienne »



**« La Pratique est le Chemin ;
Le Chemin est la pratique. »**

Sur ce Chemin, je vous accompagne...
Bertrand PORET



Le Vol de la Grue

« L'expérience du Mouvement Spontané »

INFORMATIONS PRATIQUES

Bertrand PORET

148, rue du Maréchal FOCH

59211 SANTES

Tél. 07 60 40 17 63

E-mail : bertrand-poret@orange.fr

Site : www.qigongetmindfulness.fr

Le Qi Gong du Vol de la Grue

Dates du programme :

du vendredi 7 juin au lundi 10 juin 2019

Arrivée en fin d'après-midi du jeudi 6 juin 2019

pour les personnes hébergées à l'Abbaye

Lieu :

Abbaye de Saint-Jacut de la Mer

3, rue de l'Abbaye - B.P.1



22750 SAINT-JACUT DE LA MER

www.abbaye-st-jacut.com

Tarif

200 € les 4 jours de formation

(avec un fascicule d'exercices)

Nombre limité de participants

Prévoir une tenue ample, confortable, un tapis de sol, un petit coussin, un plaid ou une couverture, voire un zafu ou un banc de méditation et le matériel nécessaire pour prendre des notes...

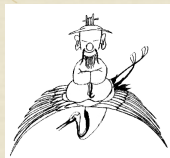
LE QI GONG du Vol de la Grue



L'art du Mieux-être et de la Guérison

par le Mouvement Spontané

Le Qi Gong du Vol de la Grue



Cette Méthode mise au point vers la fin des années 70 par le Maître ZHAO JIN XIANG m'a été transmise par mon maître ZHU JI FEI à Paris, Arras puis à Lille dans le milieu des années 80.

Ce Qi Gong se compose de cinq enchaînements ou séries de mouvements très simples, appelés routines où toutes les articulations et muscles du corps sont sollicités dans le but d'ouvrir les voies et les points d'énergie, favorisant ainsi la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps, les organes (Zang) et les entrailles (Fu).

À la suite de ces cinq formes actives, une posture est proposée sur un temps de méditation, pendant lequel le pratiquant expérimente, à sa façon, le ressenti de son énergie (Qi) qui émerge librement et spontanément.

Cette sixième forme du Qi Gong de la Grue est appelée « le Qi Gong du mouvement spontané (Zifa Gong) » et se manifeste sous la forme de mouvements extérieurs, sensations, visions, émotions, pensées, se présentant à nous comme de véritables sésames à la compréhension et à la libération de nos tensions, blocages physiques et psychiques.

C'est un Qi Gong de santé, un chemin de connaissance et de réalisation de soi, dont la pratique régulière nous permet de gérer notre stress et nos maux quotidiens, d'améliorer notre sommeil, de renforcer notre système immunitaire et de retrouver notre équilibre physique et psychique.



CONTENU DU PROGRAMME

Cet atelier de Qi Gong du Vol de la Grue se déroulera sur une **période intensive de 4 jours** (à raison de **2h30 à 3h** dans la **matinée** et de **2h30 à 3h l'après-midi**).

Stimulant et enrichissant, l'enseignement comprendra toujours pour chaque demi-journée, une partie théorique et une partie pratique plus importante.

La partie théorique précèdera toute pratique.

Elle se référera à la cosmogonie chinoise et à ses lois qui régissent en particulier sa médecine traditionnelle, en exposant succinctement mais clairement les éléments anatomiques et physiologiques nécessaires et suffisants pour comprendre la finalité de telle intention, telle posture, tel mantra ou son de guérison et de telle gestuelle. Elle s'appuiera sur les données des neurosciences qui permettent de donner des explications claires sur les causes des manifestations du mouvement spontané (Zifa Gong).

La partie pratique.

Elle sera centrée sur l'apprentissage et la maîtrise de :

- **La posture idéale.**

Représentant la base du Qi Gong, elle permet à partir d'un bon alignement structurel du corps, entre ciel et terre, d'assurer la circulation plus facile du Qi et son raffinement nécessaire au développement du corps énergétique et du corps spirituel.

- **La respiration.**

- **La découverte et la perception de l'Onde du Dragon**

Une pratique et une pédagogie élaborées par Thierry Doctrinal et qu'il m'a transmises. Il s'agit d'un mouvement unique et profond du DanTian permettant de découvrir l'unité corporelle et une gestuelle globale connectée s'ouvrant sur une réelle perception des flux énergétiques corporels qui nous relient aux énergies de la Terre et du Ciel.

- **La gestuelle des cinq routines.**

Cinq séries de mouvements revisités selon la pédagogie de l'Onde du Dragon de Thierry Doctrinal.

- **La méditation de la sixième forme.**

Le Zifa Gong ou mouvement spontané : un mouvement issu du silence et de l'immobilité, induit par le Qi, le mouvement régénérateur et de guérison.

Cet atelier sera animé par :

Bertrand PORET :

- Ostéopathe D.O. et Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise affilié à la FNMTC.

- DIU de Posturologie Clinique (Universités Marseille, Toulouse, Rennes et Paris).

- DU Médecine Méditation Neurosciences (Université de Strasbourg).

- DU Hypnose Clinique (Université de Lille).

- Enseignant de Qi Gong diplômé FEQGAE.

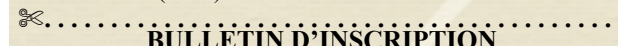
- Instructeur qualifié de MBSR membre actif de l'ADM

- Ancien élève des Maîtres :

ZHU JI FEI, LI XIAO MING, ZHOU JICHAO, LI JUN FENG, de l'Institut de QI GONG de PEKIN, de Maître **JUAN LI** et du **Dr SHEN HONGXUN** fondateur de L'Institut BUQI à Gand (Belgique).

Formé à de nombreuses formes de Qi Gong en France et en Chine, il pratique quotidiennement depuis plus de 30 ans et continue d'approfondir régulièrement sa pratique en participant à des formations et à des retraites.

Adeptes également de la Méditation de Pleine Conscience, il s'est formé à la MBSR, en suivant en France le programme de formation professionnelle de base (Practicum et TDI) dispensé par l'Oasis Institute du CFM « Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society » de l'Université du Massachusetts (USA).



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avec un chèque de 200 € qui ne sera pas encaissé avant la fin de l'atelier.

à l'ordre de : Bertrand PORET
148, rue du Maréchal FOCH - 59211 SANTES

Nom et Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél :

E-mail :

S'inscrit à l'atelier de Qi Gong du Vol de la Grue :
du 07/06 au 10/06/2019 à Saint-Jacut de la Mer

