



« Le Qi Gong : c'est aussi et surtout redécouvrir le corps habité par le souffle, la présence dans la posture et la gestuelle dans le mouvement afin d'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



INFORMATIONS PRATIQUES

Contact : Bertrand Poret

Tél. 07 60 40 17 63

Mail : bertrandporet@icloud.com

Site internet : <https://www.qigongetmindfulness.fr/>

Renseignements complémentaires sur le stage
de Chong Yuan Qi Gong :

<https://www.londedudragon.com/>

Coût du Stage : 168 €

Pour s'inscrire, 2 options : soit découper le coupon de la deuxième page de ce flyer à remplir et à renvoyer à l'adresse indiquée, soit télécharger la fiche d'inscription sur le site de l'onde du dragon en cliquant sur l'onglet « Stages » puis en cliquant sur « s'inscrire » afin de pouvoir télécharger la fiche, la remplir et la renvoyer à :

L'association « Être » 13 rue du Verger - 22130 Plancoët,
accompagnée d'un chèque de 50€

Lieu du Stage :

Centre culturel, salle de Danse

Marie-Paule Salonne (bibliothèque)

Rue de la Courberie

22130 PLANCOËT

Horaires :

Accueil et règlement des inscriptions

Le premier jour de 9h à 9h30

Samedi 06 décembre 2025

9h30 -12h45 14h15-17h30

Dimanche 07 décembre 2025

9h30-12h45 14h15-1700

Avec l'Association

« ÊTRE »

Stage de Chong Yuan Qi Gong

Module 1

à Plancoët

Samedi 06 et dimanche 07 décembre 2025



Animé par

Bertrand PORET

Ostéopathe D.O.

Praticien en Énergétique Traditionnelle Chinoise

Enseignant de Qi Gong diplômé FEQGAE

Certifié de l'École de l'Onde du Dragon





La dimension du Chong Yuan Qi Gong

Le Chong Yuan Qi Gong est au cœur de l'enseignement proposé par l'École de l'Onde du Dragon qui comprend, dans la pure tradition du Nei Yang Gong, des techniques pour nourrir l'intérieur. L'enseignement du Chong Yuan Qi Gong se fait à partir de l'Onde du Dragon, un mouvement profond, inné, capable de nous placer et nous maintenir dans l'unité, la détente et l'énergie dans la pratique de cet art énergétique.

L'Onde Du Dragon se caractérise par un cycle complet Yin/Yang de l'unité de l'axe Sacrum/Occiput en appui sur la terre.

Ce mouvement profond que l'on effectuera par la suite dans toutes les formes de Qi Gong concerne les deux extrémités de l'axe, sacrum et occiput. Il est global et synchrone, et non fractionné ou ondulatoire.

S'engager sur la voie de l'Onde du dragon, c'est abandonner le contrôle et la volonté pour faire la place et collaborer à quelque chose de plus grand déjà présent en chacun de nous, l'unité, l'énergie, le principe vital, le Tao.

En quelques heures de pratique, la pédagogie de l'Onde du dragon nous plonge au cœur du Tao :

- l'unité corporelle est clairement identifiée et perçue, le mouvement à partir du centre devient effectif.
- L'émergence et la circulation de l'énergie, Qi en soi, deviennent parfaitement perceptibles.
- L'unité, la détente et l'énergie conduisent à la reliance à la source.
- L'apaisement émotionnel et le silence mental conduisent à la présence à l'être authentique.

« Dès les premiers instants, chacun pourra **profiter de cette voie royale** de l'Unité et de l'Energie, de la santé et de la longévité, de la joie et de la transformation. » *Thierry Doctrinal (fondateur)*



Le Chong Yuan Qi Gong

Si vous avez envie de découvrir le Qi Gong de façon authentique, au delà d'une gestuelle codifiée, de coordination motrice, ou d'approfondir votre pratique en redécouvrant un mouvement élémentaire permettant de décupler les effets de votre pratique, ce stage est certainement pour vous.

Une immersion dans le programme de l'Onde du Dragon que l'on soit débutant ou pratiquant chevronné.

Une expérience enrichissante pour toutes celles et tous ceux qui désirent découvrir et approfondir la pratique du Qi Gong à travers la pédagogie de l'école de l'Onde du Dragon.

Une opportunité d'apprendre un Qi Gong particulier et original appelé Chong Yuan Qi Gong. On peut le traduire littéralement par : Chong, le pivot central, le souffle de vie qui unifie les contraires et Yuan, la source, l'unité primordiale.

C'est donc un Qi Gong qui favorise le processus de transformation intérieure d'inspiration taoïste, rendant possible la reliance à la source originelle. Il permet à l'adepte de se trouver sur le chemin de Zhong Ren, l'être éveillé...

Il s'agit d'un système particulier d'évolution physique, énergétique et spirituel basé sur l'apprentissage d'une pédagogie nouvelle appelée l'Onde du Dragon.

Cette méthode est inédite et est l'aboutissement de plusieurs décennies de recherche de son créateur génial et talentueux, Thierry Doctrinal, expert en Qi Gong et fondateur de "l'Ecole de l'Onde du Dragon".

Cette pratique, que vous découvrirez, unifie sur tous les plans, le corps, le souffle, l'esprit et s'appuie sur l'observation minutieuse, l'expérience personnelle et la description détaillée, inédite, du mouvement global autonome, celui d'une onde corporelle issue du Dan Tian inférieur, que Thierry Doctrinal nomme "Onde du Dragon".

Je suis donc ravi de vous proposer cette année un module de deux jours sur les quatre normalement prévus pour vous former à cette pédagogie et maîtriser le "Chong Yuan Qi Gong", une méthode inédite qui représente une avancée extraordinaire dans l'étude et l'enseignement des arts énergétiques chinois et orientaux, et de façon universelle dans tous les arts du mouvement en général.



Bertrand PORET

- **Ostéopathe D.O.** diplômé de l'École Européenne d'Ostéopathie de Maidstone (Kent-GB.)

- **Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise** affilié à la FNMT.

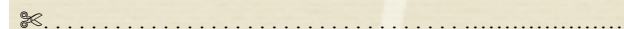
- Enseignant de Qi Gong diplômé **FEQGAE** et de l'**École de l'Onde du Dragon** fondée par **Thierry DOCTRINAL**. Il est Expert au sein de cette école et habilité par Thierry Doctrinal à enseigner les 3 premiers modules du Chong Yuan Qi Gong. Il est aussi ancien élève des Maîtres :

ZHU JI FEI, LI XIAO MING, ZHOU JICHAO, LI JUN FENG, de l'Institut de QI GONG de PEKIN, de Maître **JUAN LI**, de Maître **MANTAK CHIA** 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 40 ans et tout en enseignant cet art millénaire, il continue d'approfondir régulièrement sa pratique en participant à des formations et à des retraites.

Adepte également de la Méditation de Pleine Conscience, il s'est formé à la MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction) et il est Instructeur certifié en MBSR par la Brown University (*Providence USA*).

Membre actif de l'ADM (Association de développement de la Mindfulness en France), il est aussi titulaire du DU Médecine Méditation et Neurosciences et du DU d'Hypnose clinique délivré par la Faculté de Médecine de Lille.



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avec un acompte de 50€ en chèque à l'ordre de :
Association « Être » 13 rue du Verger - 22130 Plancoët

Nom et Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél :

E-mail :

S'inscrit au stage Chong Yuan Qi Gong du 06 & 07 déc. 2025

