



« 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.lonedudragon.com/>

Coût du Stage : 160 €

Pour s'inscrire, 2 options : soit découper le coupon de la deuxième page de ce flyer à remplir et à me renvoyer, 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 remplir cette fiche et de me l'envoyer à mon adresse postale : **14 La Maison Neuve 22130 Saint Lormel**, 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 29 mars 2025

9h30 -12h45 14h15-17h30

Dimanche 30 mars 2025

9h30-12h45 14h15-1700

Avec l'Association

« ÊTRE »

Stage de Chong Yuan Qi Gong

Module 1

à Plancoët

Samedi 29 et dimanche 30 mars 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)*



Bertrand PORET

- **Ostéopathe D.O.** diplômé de l'École Européenne d'Ostéopathie de Maidstone (Kent-GB.)
- **Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise** affilié à la FNMTTC.
- 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.

Adeptes 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.



BULLETTIN D'INSCRIPTION

A retourner avec un acompte de 50€ en chèque à l'ordre de :
Bertrand PORET - 14 La Maison Neuve - 22130 Saint Lormel

Nom et Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél :

E-mail :

S'inscrit au stage Chong Yuan Qi Gong du 29 & 30 mars 2025