

SEMINAIRES DE FORMATION DE QIGONG SUR PARIS

Centre d'étude Sun Lutang



Ces séminaires de plusieurs week-end (neuf durant l'année) permettent de pouvoir acquérir un bagage solide dans les arts du souffle anciens que l'on nomme Qigong ou encore Daoyin. S'adressant aux pratiquants débutants, tout comme aux confirmés, cette formation comporte plusieurs séminaires indépendants qui permettent de nous rejoindre en cours de route.

Au coeur de Paris 7ème, le centre d'étude Sun Lutang est heureux de pouvoir dispenser son enseignement dans une salle en parquet, capable d'accueillir 20 à 25 personnes maximum. C'est pourquoi le nombre des places est limité à 25.

Programme 2011/2012

Dans un bâtiment appartenant à l'association Sainte Agnès, situé au 23 rue Oudinot, 75 007 Paris, deux salles en parquet nous accueilleront pour des séminaires mensuels d'un week-end. Au nombre de neuf, ces séminaires indépendants permettront de découvrir le Qigong Taoïste ainsi que les méthodes de méditation (Zuo wang)

Le programme de formation de cette première année concerne le Qigong des Monts Huashan, situés au nord de la Chine. En deux parties, ce Qigong se compose d'une première série de mouvements circulaires, que l'on appelle "36 Anneaux" puis de neuf mouvements alchimiques destinés à transformer l'essence (Jing) en énergie vitale (Qi), puis l'énergie vitale en énergie consciente (Shen). L'étape finale consiste à pratiquer l'assise méditative pour faire retourner au Tao cette énergie consciente et accéder à la Vacuité (Xu)

Influencé par le courant Huang Lao Tao (philosophique de Laozi et de Huang Di), c'est un qigong très méditatif qui permet avec des mouvements simples, de libérer une très grande énergie depuis les trois centres, afin de produire l'alchimie interne.

Réputé comme étant l'un des rares Qigong à pouvoir produire du "Jing", essence vitale, ce Qigong est parfois connu dans sa forme modernisée sous le nom de "Restaurer le printemps".

Les méthodes taoïstes de raffinement du souffle et de méditation assises et allongées viendront compléter cet enseignement, qui comportera également une partie théorique.

Voici les dates des séminaires:

- 22 et 23 octobre 2011
- 12 et 13 Novembre 2011
- 17 et 18 décembre 2011
- 28 et 29 Janvier 2012
- 25 et 26 Février 2012
- 24 et 25 Mars 2012
- 21 et 22 Avril 2012
- 26 et 27 Mai 2012
- 16 et 17 Juin 2012

Les horaires sont de :

- Le samedi de 14h à 18h30.
- Le dimanche de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Matériel :

- Prévoir pour la pratique des vêtements amples et confortables, de préférence noirs.
- Un coussin de méditation de type Zafu
- Un nécessaire d'écriture pour prendre des notes.
- Des supports de cours seront automatiquement mis en ligne sur internet et soutiendront la progression, séminaire par séminaire. Un login et un mot de passe vous seront délivrés.

Tarifs :

Le prix pour un week-end complet est de **180** euros pour 10h30 de formation (sachez, à titre d'exemple, qu'en moyenne , un week-end de ce type là sur Paris vaut environ entre 250 et 330 euro (institut du Quimétao, pour ne citer qu'eux)

Le prix pour la totalité des week-ends est de 1400 euros, soit 220 euros d'économie.

Que vous choisissiez une formule, ou une autre, des arrhes (30%) vous seront demandés afin de valider votre inscription par courrier.

La formation totale de 1400 euros peut être payée en 5 fois, si besoin est. (5 × 280 euros)

Inscription :

Vous trouverez tout en bas, en fin de document, les modalités et le coupon à renvoyer pour l'inscription.

Plan d'accès

Pour nous joindre & nous rejoindre..

Notre secrétariat est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30

Association Sainte Agnès
23, rue Oudinot - 75007 PARIS
Tél : 01 43 06 32 96
Fax : 01 42 73 18 39

Par email, utilisez :

sainteagnes@free.fr



Accès par les transports en commun :

- les Bus **82 87 92** Arrêt **Oudinot**
- le Métro (stations **Duroc** & **St François-Xavier** Ligne **13**, ou bien **Vaneau** ligne **10**).

Enfin, sonnez afin d'ouvrir la porte et dirigez-vous au fond de la longue allée parsemée de verdure, de fleurs et de belles maisonnées. Vous arrivez alors sur une petite cour : l'entrée est juste en face de vous ! Et l'accueil se trouve dans le premier bureau sur la droite !

Fiche d'inscription aux séminaires de Qigong et de méditation Taoïste

(à renvoyer complétée et accompagnée du règlement des arrhes)

Cette feuille est à renvoyer à chaque inscription aux séminaires. La date butoir d'inscription est d'une semaine avant le séminaire.

Nom :

Date et lieu de naissance :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Chaque séminaire est au prix de **180 euros** pour 10h30 d'enseignement pendant le week-end. Les arrhes sont d'un tiers du montant du week-end. Le solde sera à régler sur place lors du week-end, auprès du professeur.

Inscription pour le séminaire du :

- 22/23 Octobre (arrhes de 60 euros)
- 12/13 Novembre (arrhes de 60 euros)
- 17/18 Décembre (arrhes de 60 euros)
- 28/29 Janvier (arrhes de 60 euros)
- 25/26 Février (arrhes de 60 euros)
- 24/25 Mars (arrhes de 60 euros)
- 21/22 Avril (arrhes de 60 euros)
- 26/27 Mai (arrhes de 60 euros)
- 16/17 Juin (arrhes de 60 euros)

Inscription à la totalité de la formation, soit 1400 eur (220 euros d'économie) des facilités de paiement en 5 fois 200 euro (par mois à compter du début de la formation) sont tout à fait possibles. (Arrhes de 400 euros)

Ci-joint un chèque d'un montant de ... euro libellé à l'ordre de l'Association Sun Lutang.

Les inscriptions sont à renvoyer à : Association Sun Lutang, 15 rue du bois de Sylvi 13118 Entressen, une semaine maximum avant la date prévue du séminaire.

Le remboursement des arrhes ne se fait qu'en cas d'annulation du séminaire par le professeur, ou cas de force majeure (arrêt complet de la formation). Le désistement ou l'absence ne donnent en aucun cas droit au remboursement. L'encaissement des arrhes se fait en même temps que celui du solde, après le séminaire.

Nous vous prions également de bien vouloir nous confirmer votre présence au fur et à mesure des séminaires via internet : sun-lutang@hotmail.fr