



E MEI ET MOI

Formation à la voie du calme
Voyager à l'intérieur de soi
selon la tradition chinoise de l'école E Mei

Dates 2018-2019

2018

[a] 15-16 décembre

2019

[b] 19-20 janvier [c] 9-10 février - [d] 9-10 mars - [e] 6-7 avril - [f] 18-19 mai – [g] 22-23 juin

4 participants minimum.

Lieu

Le Creuset de Meymans GPS: 45.012716, 5.152963
5 les Côtes de Meymans, 26300 Beauregard Baret
tél. 04 75 48 91 69

7 stages résidentiels d'un jour et demi sur une année
1^{ère} année



Déroulement d'une session

Samedi : 15h00-18h00 + soirée (**nuit sur place conseillée**)

Dimanche 9h00-16h00

Repas pris en commun (samedi soir, petit déjeuner, dimanche midi)

Théorie

Stage	Sujet
a	Comprendre le Qi et le Tao pour comprendre la pensée chinoise
	1. Le qi et le tao dans la pensée chinoise 2. Les deux formes d'existence du Qi 3. Le qi dans la culture chinoise
	Pour comprendre le corps et l'esprit
	1. Les trois niveaux de la vie humaine : 2. Le qi entre le corps et l'esprit 3. La santé et la vitalité: l'unité entre corps, qi et esprit 4. Le qi gong et la méditation
b	La voie de l'union du ciel et de l'homme
	1. Que sont le ciel et l'homme? 2. Comment réaliser l'union entre le ciel et l'homme?
c	La méthode pour connaître soi-même et le monde: la voie du calme
	1. Le calme dans la culture chinoise 2. Qu'est-ce que la méditation? 3. L'état méditatif: la voie du calme et de la joie
	La porte d'entrée vers le calme
d	1. Les postures de méditation 2. Les principes et les règles des différentes postures de méditation 3. La préparation avant la méditation 4. Les automassages et les mouvements après la méditation 5. Conseils pour entrer dans la méditation
	L'école de la médecine chinoise
	1. Le calme et la médecine chinoise
	2. Notions importantes en médecine chinoise (Yin Yang, Cinq mouvements, les organes, etc.)
	3. Les exercices de qi gong avant la méditation de médecine de santé
4. La méditation de santé: le relâchement et le calme	
e	
f	
g	

Tarif

Coût pédagogique (par stage) : **60€**

Soit au total coût pédagogique (7 stages, réparties sur l'année) : **420€**

Pension complète (par session et par participant) : **90€¹**

Coût de la salle d'activité (par session) : **80€ à répartir entre les participants.**

¹ Règlement intérieur de l'association Tongxin : Art 9 – Facilités financières : afin d'éviter que des questions financières empêchent certaines personnes de profiter pleinement des activités, les frais d'hébergement qui dépassent 20€/personne/ nuitée et les frais de repas dépassant 5€/ repas/personne pourront être pris en charge, en cas de nécessité et sur demande expresse.

Pratiques

Thèmes abordés par stage

Stage	Thème
1	L'alignement
2	Le « Non Agir »
3	L'équilibre
4	La respiration
5	Prendre le temps
6	L'intention
7	La circulation du Qi

Apprentissage

I.1.a.1 Pratiques dynamiques

Shen Zhan Gong : Méthode de l'ouverture et de l'étirement Emei

Ha Qi Gong – exercice de relaxation

Emei Wuzang Xiao Lianxing : Travail des 5 organes

Faji Zhuang : méthode pour s'aider (respect de (Lin) Ji)

I.1.a.2 Pratiques statiques

Automassages de l'école Emei - Emei anqiao daoyin shu

Méditation - Faji Changuan Fa

Méthode de la Circulation du cercle céleste - Zhoutian Banyun Fa

Méthode du calme et de retournement au Un - Qing Jing Gui Yi fa