



道



# LES JOURNÉES DU TAO

avec  
Fabrice Jordan

9 dimanches à partir du 8 mars 2020

« La beauté n'est pas un simple ornement.

La beauté est un signe par lequel la création nous signifie que la vie a du sens »

François Cheng

Peut-être vous êtes-vous déjà promenés dans la nature, en éprouvant d'un coup un sentiment de gratitude envers la beauté qui s'offrait à vous. Dans ces moments, il arrive que l'on sente une sorte de perfection, comme si tout était mu et relié par un principe unique sous-jacent.

Ce principe est dénommé Tao dans la pratique spirituelle qui a pris son nom: le taoïsme.

Ces journées du Tao sont faites pour vous donner une occasion d'explorer ce principe sous-jacent, et d'essayer d'en approcher l'essence, de multiples manières. L'idée générale est de vous permettre de vous constituer une connaissance de base sur le taoïsme, ses concepts et ses pratiques, afin de mieux pouvoir vous orienter ensuite dans sa grande boîte à outils.



FABRICE JORDAN

Directeur du Centre d'Arts Taoïstes Ming Shan, Fabrice est médecin, spécialisé en médecine interne FMH et en Médecine Traditionnelle Chinoise ASA. Il donne régulièrement des conférences sur les thèmes de la pensée chinoise et du taoïsme. Il pratique les arts taoïstes depuis près de 30 ans et est disciple de la 20<sup>ème</sup> génération de la lignée Quanzhen Longmen. Il pratique et enseigne au Centre Ming Shan et assure le suivi spirituel du lieu. Il a été officiellement nommé responsable européen de la transmission Wujimen par son maître Liu Yuan Tong et par le dépositaire actuel de la lignée Zhang Chengxin en 2019.

Lors de chaque rencontre, nous explorerons un grand thème du taoïsme au travers de différentes étapes :

**Tout d'abord, un petit exposé sera fait sur le sujet, en donnant quelques références livresques pour vous permettre d'en approfondir l'étude dans un deuxième temps.**

**Ensuite, des exercices pratiques seront proposés sur le thème, pour que celui-ci puisse être appréhendé non seulement sur un plan intellectuel, mais ressenti ou pressenti dans notre entièreté.**

**Enfin, une séance de questions réponses permettra d'échanger de manière souple autour du thème de la journée ou de questions qui auront surgi durant la pratique.**

En plus, lors de chaque journée, nous prendrons un temps pour une méditation assise et un autre pour **une pratique du Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse**, la forme de base de notre lignée Wujimen. Ces deux pratiques serviront de lien et de fil rouge à ces rencontres et en assureront la cohérence énergétique.

Les journées du Tao sont ouvertes à tous et ont lieu neuf fois par an, sur une base mensuelle. Bien qu'un engagement au cycle entier soit recommandé, ces journées peuvent être suivies indépendamment les unes des autres sans problème.

# DATES ET THÈMES

1

08 mars 2020

## Le Tao et le De

Qu'est-ce que le Tao et exploration du cycle du Tao et du De

2

12 avril 2020

## La dualité Yin/Yang

et le concept du Trois et du Vide Médian

3

3 mai 2020

## Le Yi Jing (Yi King)

Comment appréhender le concept du changement et l'utiliser pour prendre de meilleures décisions

4

14 juin 2020

## Les Trois Trésors

Jing (Essence) - Qi (Energie) - Shen (Esprit)  
et Tao - Jing (écritures sacrées) - Shi (Maître)

5

12 juillet 2020

## Les techniques corporelles principales

Dao Yin, Qi Gong, Tai Ji Quan

6

Date à planifier

## La méditation taoïste

7

Date à planifier

## Le Feng Shui (science de l'espace)

ou comment le lieu peut aider votre pratique

8

Date à planifier

## Le Ba Zi et le Qi Men Dun Jia (sciences du temps)

Comment utiliser la configuration énergétique du moment pour favoriser votre pratique ou vos objectifs

9

Date à planifier

## Synthèse et but de la pratique

Les 9 dimensions de la réalité et présentation des instruments du Mystère :  
marches, mudras, incantations/mantras, talismans (Fu)

Les personnes qui auront suivi les 9 journées pourront demander en fin de cycle une initiation taoïste, une sorte d'équivalent de la « prise de refuge » dans le Bouddhisme. Il s'agit d'un petit rituel de bénédiction et protection de votre pratique.

« Ne craignez pas d'être lent,  
craignez seulement d'être à l'arrêt. »

Proverbe chinois

## L'école Wujimen

Cette lignée a été créée au 17<sup>ème</sup> siècle, entre la fin de la dynastie Ming et le début des Qing, par une femme nommée Lü Siniang. Après avoir perdu toute sa famille à l'âge de 13 ans, elle rencontre l'ancienne princesse de la dynastie Ming dans un temple bouddhiste du Mont Tiantai et devient sa disciple. Sa formation achevée, elle part s'installer au sud-ouest de la Chine sur le mont Min (Min Shan) et crée son école Wujimen. Au fil des générations, cette école se spécialise dans les techniques du Yang Sheng (l'Art de nourrir la vie), de la méditation taoïste, du Yi Jing, du Ba Zi, du Feng Shui, du Qi Men Dun Jia et du Xuan Xue (l'étude du Mystère) qui comprend mudras, mantras, marches et talismans (Fu). L'école Wujimen transmet une forme rare de Qi Gong, Le Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse. Le tenant actuel de la lignée est Maître Zhang Chengxin, représentant de la 11<sup>ème</sup> génération.

### TARIFS

**Horaires** 10h – 12h30 et 14h – 16h30 environ

**Enseignement** CHF 130.-  
L'enseignement est donné en français  
Rabais 10% sur demande pour étudiants/AVS/AI/APG

**Cycle complet 9 journées**  
CHF 999.-  
(pas de rabais supplémentaire)

**Forfait journalier** CHF 28.-/jour  
(café-accueil dès 9h et repas de midi)  
Il est compté d'office (non inclus dans le prix de l'enseignement) pour tous les participants au stage.  
Il fait partie intégrante de l'organisation de nos événements.  
La cuisine proposée est végétarienne et élaborée de manière à soutenir le travail énergétique pratiqué pendant le stage.  
Nous tenons bien sûr compte de vos allergies merci donc de nous en faire part au moment de votre inscription.

### INFORMATIONS PRATIQUES

(horaires, restauration, hébergement, nous trouver, politique d'annulation...)

[www.mingshan.ch/pages/infos-pratiques](http://www.mingshan.ch/pages/infos-pratiques)

[info@mingshan.ch](mailto:info@mingshan.ch)

+41 24 552 2111