



# QI GONG SPONTANÉ & MÉDICAL

PAR MAÎTRE SUN & SUN LE  
DU 23 AU 27 OCTOBRE 2019

## 自然保健功

Zì Rán Bào Jiàn Gōng

Zì Rán 自然

mouvement naturel, spontanéité

Bào Jiàn 保健

l'entretien de la santé

**C**et art du Qi Gong médical a été développé par Maître SUN, un maître taoïste laïque, chamane et guérisseur.

**L**e Zì Rán Bào Jiàn Gōng est une pratique personnelle qui favorise les processus d'auto-guérison du corps et peut devenir un art de soin pour un pratiquant plus avancé. La pratique régulière de ce Qi Gong agit sur la globalité des systèmes psycho-physiques, renforce le système immunitaire et apaise le cœur et l'esprit. Au fil du temps, le terrain physiologique et le potentiel individuel se développent et trouvent équilibre et force.

**C**e Qi Gong sans forme repose sur les trois principes taoïstes du silence, de la détente et du naturel. Il permet de faire directement l'expérience du Qi 气, de ses transformations et de ses effets.

**L**a formation complète de Zì Rán Bào Jiàn Gōng comprend 3 niveaux (débutant, moyen, avancé). Seul le premier niveau peut être proposé en groupe. A partir du niveau 2, d'autres champs énergétiques seront explorés et l'enseignement dépend de l'avancement dans la pratique et du développement des capacités propres à chacun-e. Il sera défini de manière individualisée au moment venu.



## PRÉSENTATION DE LA FORMATION COMPLÈTE

### 1. DÉBUTANTS **STOCKER L'ÉNERGIE DE LA NATURE, RENFORCER L'IMMUNITÉ, GARDER LA SANTÉ**

- 1<sup>er</sup> module 5 jours (+ min 100 jours de pratique personnelle)  
Introduction théorique (les trois Qi, nourrir le Qi vital par le Dan Tian) ; Pratique du Qi Gong spontané; Exercices concrets pour sentir les Qi du Ciel, de la Terre et de l'Environnement
- 2<sup>ème</sup> module 5 jours (+ min 100 jours de pratique personnelle)  
Sentir le Qi de tout type d'objet ; détecter la maladie par la main, la paume
- 3<sup>ème</sup> module 5 jours (+ min 100 jours de pratique personnelle)  
Détecter la maladie par les doigts ; comment faire face à une maladie commune pour rester en bonne santé
- 4<sup>ème</sup> module 5 jours (+ min 100 jours de pratique personnelle)  
Comment guérir par le Qi

### 2. MOYENS **DÉVELOPPER LES CAPACITÉS POTENTIELLES PRÉSENTES EN CHACUN DE NOUS**

Exploration d'autres champs énergétiques

Note : il faut de nombreuses années de pratique pour développer les capacités potentielles propres. Cet apprentissage dépend de chaque étudiant, c'est pourquoi l'enseignement devient individualisé à partir de ce niveau

### 3. AVANCÉS **EXPLORER LA VIE**

Aucun étudiant européen n'a encore atteint ce niveau

### MAÎTRE SUN

Vit à Pékin et travaille à l'Hôpital Xi Yuan dans le département du Qi Gong médical. Il soigne des pathologies en collaboration avec les équipes médicales. Il enseigne sa pratique à l'académie des sciences médicales à Pékin. Depuis 2014 il vient en Allemagne par la Fachgesellschaft for Qi Gong der Universität Oldenburg et en France. Ce séminaire sera son premier enseignement en Suisse.

### SUN LE

Chinoise, vit à Pékin. Sun Le a rencontré Maître Sun il y a quelques années et a rapidement quitté son travail pour se consacrer exclusivement à la pratique du Zì Rán Bǎo Jiàn Gōng. Elle a développé son potentiel de soin par une très intense pratique journalière. Elle a également obtenu un certificat de Naturopathie à Pékin.

**Des soins personnels seront proposés durant le stage en dehors des heures de cours. Si vous souhaitez avoir un rendez-vous, merci de le préciser lors de votre inscription.**



Dates

Horaires

Lieu

## INFORMATIONS PRATIQUES

du mercredi 23 au dimanche 27 octobre 2019

de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 17h30 environ

Premier jour: café-accueil des participants de 8h30 à 9h30, début des cours à 9h30  
Dernier jour: fin des cours à 17h00 environ

Centre Ming Shan, Chemin de l'Etoile Polaire, 1453 Bullet

### En voiture

à 20 min de la sortie d'autoroute Yverdon-Ouest. Suivre direction Ste-Croix, puis Bullet-Mauborget (bifurcation à droite dans la côte, avant d'arriver à Ste-Croix)  
Le centre est à la sortie du village, direction Mauborget.

GPS : 46.832616, 6.558690

Des parkings gratuits sont à disposition sur place ou au centre du village (à 6 min à pieds)

Pour le co-voiturage : [www.e-covoiturage.ch](http://www.e-covoiturage.ch)

### En transports publics

Train Yverdon - Ste-Croix, puis Bus Ste-Croix-Bullet (arrêt Bullet, Village, à 6 min à pieds du Centre). Selon vos horaires d'arrivée ou de départ, notamment le weekend, les bus ne sont plus desservis. N'hésitez pas à nous contacter pour que nous organisions un transport.

Tarif

Enseignement CHF 700.-

L'enseignement est donné en français

Rabais de 10% sur demande pour étudiants/AVS/AI/APG

Forfait journalier repas (obligatoire) CHF 37.- /jour

Le forfait comprend : pause du matin et de l'après-midi, les repas de midi végétariens et respectant les règles diététiques taoïstes, eau dynamisée dans la salle

Les **forfaits journaliers** peuvent être payés sur place (par carte ou en espèces) ou directement en les ajoutant à votre panier sur notre site

Paiement

Via le site [www.mingshan.ch](http://www.mingshan.ch)

ou par

Virement bancaire

Banque CIC (Suisse) SA

Centre Ming Shan

Dao Shan SA, Chemin de l'Etoile Polaire, 1453 Bullet

IBAN : CH53 0871 0039 8790 2200 1

Clearing : 8710 Swift : CIALCHBB

Un acompte de 20% est demandé à l'inscription. Le solde est dû avant le début de la formation. L'acompte ne peut être remboursé en aucun cas.

Annulation

De 10 à 30 jours avant la date 50% du montant de l'enseignement est dû

Moins de 10 jours avant la date 100% du montant de l'enseignement est dû

## RESTAURATION & HÉBERGEMENT

Repas de soir Sur réservation, au plus tard la veille CHF 25.-

Les **repas du soir** peuvent être payés sur place (par carte ou en espèces) ou directement en les ajoutant à votre panier sur notre site

Hébergement Petit déjeuner compris

Chambre double avec WC/douche (8 x 2 lits) CHF 75.-/pers/nuit

Chambre triple avec WC/douche (2 x 3 lits) CHF 65.-/pers/nuit

Dortoir avec 2 WC/2 douches (8 lits, mixte) CHF 45.-/pers/nuit

Chambre individuelle\* CHF 115.-/pers/nuit

\* Uniquement selon disponibilités, la location des chambres doubles est prioritaire

Inscription & Réservation des chambres

Les inscriptions au stage peuvent se faire par mail [info@mingshan.ch](mailto:info@mingshan.ch), en nous indiquant vos coordonnées complètes.

Les réservations des chambres se font uniquement par mail et vous seront confirmées dans les plus brefs délais. Le paiement peut se faire sur place.