

Formation personnelle - 2011-2012

Université d'été Terre du Ciel des savoirs et sagesses du monde

Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles

Pour toute information supplémentaire : 03 85 60 40 33 ou infos@terre-du-ciel.fr

3 pages

QI GONG et énergétique chinoise

avec Marc Sokol



Marc Sokol est un passionné des traditions d'Orient et d'Occident. Il enseigne les pratiques méditatives, respiratoires et corporelles issues de la tradition chinoise depuis plus de 20 ans. Il a longuement étudié ces pratiques ainsi que les textes chinois auprès de Jean-Marc Eyssalet et d'autres spécialistes avant de poursuivre ses recherches par lui-même.

Il se passionne pour ce qui, dans nos traditions, fait écho au désir profond de transformation et établit ainsi des ponts entre pensées chinoise et occidentale. Diplômé d'acupuncture traditionnelle, amateur de contes et de poésie, il enseigne l'art d'utiliser les pratiques issues de la tradition chinoise en relation avec les saisons, les émotions, l'alimentation.

Stage préalable nécessaire

« Qi Gong et énergétique chinoise »
Si vous n'avez pas encore suivi ce stage,
il aura lieu

- du 17 au 23 juillet 2011

- du 7 au 13 août 2011

- du 14 au 20 août 2011

Toutes les infos concernant ces stages
se trouvent sur le site :

www.terre-du-ciel.fr

(page calendrier)

La formation se déroule sur 2 ans.

Ce cycle de formation est sanctionné par un certificat de fin de formation.

On peut lire dans la revue SOURCES : Passions et émotions chez les Pères du désert et dans la tradition chinoise - n° 9 ; dans la revue TERRE DU CIEL : Qi Gong, une poésie en mouvement - n° 77 ; dans la revue ALLIANCE (et sur le site www.terre-du-ciel.fr) : Soutenir la vie, une approche chinoise de la santé - n° 7

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants d'utiliser et de transmettre les techniques corporelles, respiratoires et méditatives de la tradition chinoise, connues aujourd'hui sous le nom de qi gong.

Elle comporte une solide introduction à l'énergétique chinoise abordée à partir de la pratique. Ces connaissances d'énergétique permettront de pratiquer consciemment et d'être plus autonome en étant capable de faire des choix d'exercices en fonction des circonstances.

Toutes ces connaissances viennent de la tradition taoïste, celle des « hommes en chemin ». Ce sont des connaissances liées à l'alchimie. Dans ce projet de transformation de l'être, esprit et corps ne sont pas séparés. Les pratiques corporelles sont avant tout des pratiques de l'esprit. Elles accompagnent chacun d'entre nous dans son chemin de vie.

Durant ces deux années, nous étudions des moyens pour établir en nous l'harmonie des souffles et favoriser ainsi les mutations profondes.

Nos séances débutent par un temps d'assise en silence, les exercices eux-mêmes étant une méditation en mouvement. Les pratiques sont présentées suivant une pédagogie progressive permettant de les assimiler, de les pratiquer chez soi, puis de les enseigner.

Toutes ces pratiques sont accessibles à chacun quels que soient son âge ou sa condition physique.

Université d'été Terre du Ciel des savoirs et sagesse du monde

Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles

Pour toute information supplémentaire : 03 85 60 40 33 ou infos@terre-du-ciel.fr

Qi-Gong et énergétique chinoise

avec Marc Sokol

Déroulement

Lors de la première année, nous travaillerons sur les pratiques d'enracinement et d'ouverture. Nous apprendrons des pratiques corporelles liées aux saisons ainsi que diverses séries de qi gong en posture assise ou debout. Nous apprendrons à adapter nos pratiques à la saison, au climat, aux circonstances de la vie. Nous apprendrons également les bases de l'énergétique (yin/yang, saisons, 5 mouvements, origine des maladies...).

Lors de la deuxième année, nous approfondirons les pratiques de qi gong notamment à travers le jeu des cinq animaux et des exercices d'origine tibétaine. Nous étudierons l'élaboration du sang et de l'énergie ainsi que la circulation de l'énergie dans les méridiens et hors des méridiens. Nous aborderons également la diététique énergétique et le toucher en énergétique. La possibilité sera donnée à chacun d'animer une séance de qi gong.

Ces deux années doivent nous permettre :

- De pouvoir installer une pratique régulière.
- D'enseigner des pratiques de qi gong à des groupes ou individuellement.
- De choisir les exercices pour les autres et pour soi-même en fonction des circonstances.
- De s'initier à la pensée chinoise et à la découverte des textes traditionnels.
- D'entrer dans une relation avec notre corps et nos émotions plus responsable et plus créatrice.

Coût de la formation : Coût annuel : 1200 €

+ **pension** - coût variable suivant hébergement choisi (voir brochure hiver-printemps 2011-2012).

Possibilité d'une prise en charge Formation continue : se renseigner.

Lieu de la formation

Pendant l'année : Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles
semaine d'été : à préciser.

Modalités d'inscription

Pré-requis Avoir suivi un stage avec Marc Sokol

Envoyer vos coordonnées accompagnées d'un acompte de 300 € + 25 € de droits d'inscription annuelle à l'Université Terre du Ciel (période du 01/10/2011 au 30/09/2012) - Ordre du chèque : TERRE DU CIEL.
Voir bulletin d'inscription page suivante.

Le solde sera à régler lors du 1er week-end. Il pourra s'effectuer en plusieurs chèques à encaissements différés.
La pension se paie sur place à chaque fois.

Calendrier 2011-2012

Chaque année :

5 week-ends + 1 semaine (en juillet).

15-16 octobre 2011

10-11 décembre 2011

11-12 février 2012

31 mars-1er avril 2012

26-27 mai 2012

du 15 au 21 juillet 2012

Pour les week-ends : arrivée le vendredi en fin d'après-midi (ou soirée) et fin de l'atelier le dimanche à 17 h.

Pour la semaine de juillet : arrivée le dimanche 18 h - fin le samedi matin après le petit déjeuner.

Bulletin d'inscription en page suivante

Bulletin d'inscription

Formation Gi-Gong et énergétique chinoise 2011-2012

à renvoyer à **Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles**
ou à faxer au 03 85 60 49 98

NOM _____ PRÉNOM _____

E-mail _____

Je désire m'inscrire à la lettre d'information mensuelle Terre du Ciel que je recevrai par mail (adresse mail ci-dessus)

ADRESSE _____

Code Postal _____ VILLE _____

PAYS _____

TEL _____ Portable _____

FAX _____

SEXE _____ AGE _____ PROFESSION _____

Je désire m'inscrire à la Formation Gi-Gong et énergétique chinoise 2011-2012

hébergement choisi :

- 3/4 (5) lits ou dortoir Le Paddock
- 2 lits aux Tilleuls ou Château
- chambre seule Tilleuls, ou Château

Je joins 300 € d'acompte

+ 25 € par personne pour inscription à l'Université TERRE DU CIEL
(si non-inscrit pour l'année 2011-2012)

Suis déjà inscrit(e) à l'Université TERRE DU CIEL pour l'année en cours (01/10/2011 - 30/09/2012)

soit un total de

_____ €

- chèque à l'ordre de TERRE DU CIEL (si chèque étranger, ajouter 19 € pour frais bancaires)
- par virement bancaire à Terre du Ciel - Banque Crédit Coopératif - Lyon Saxe
103 avenue du Maréchal de Saxe 69423 Lyon cedex 03
N° international IBAN FR76 4255 9000 1121 0065 8400 521 - Code BIC CCOPFRPPXXX
- mandat international de versement (joindre photocopie)
- paiement par carte bancaire (Visa ou Mastercard)

n° de carte : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

date expiration : | | | | |

Important - bien indiquer le cryptogramme visuel, **les trois derniers chiffres** apparaissant sur le panneau signature au **verso** de votre carte bancaire.

| | |

signature :

Attention : La confirmation vous est adressée 1 mois environ avant le début de la formation. Si vous souhaitez recevoir un avis de réception avant ce délai, nous adresser une enveloppe timbrée à vos nom et adresse.