



练功.修心.养德

Liàn gōng. Xiū xīn. Yǎng dé

Pratiquer. Affiner le cœur et cultiver l'esprit. Nourrir le « de »

Pour cet été, nous nous adaptons à la situation liée au Covid-19 et avons la joie de vous proposer de nous retrouver au Domaine de Lembrun (47) pour une semaine en résidentiel accompagné(e)s de trois professeurs certifiés par Maître Yuan Limin : Sophie Faure, Frédéric Séry et Karine Courville (Yuan Weiyi).

Ce sera l'occasion de découvrir ou d'approfondir notre pratique des arts énergétiques du Wudang dans le respect des enseignements de Maître Yuan Limin et l'état d'esprit de l'association Wudang Gong Dao.



PROGRAMME

PRATIQUER

*Cinq animaux du Wudang
Les 13 principes pour faciliter l'apprentissage du taijiquan,
Wudang dandao taijiquan.*

Nous vous proposons de suivre les enseignements sous la forme d'ateliers pour permettre à chacun de se perfectionner, de réviser ou même de découvrir les arts internes de Wudang.

Wudang dandao taijiquan / 武当丹道太极拳



Le dandao taijiquan est constitué de 13 mouvements. Dandao, qui signifie littéralement « la voie (dao 道) de l'élixir de longévité (dan 丹) », est un taijiquan très subtil qui nous amène dans les profondeurs du travail interne. Par le jeu du yin et du yang, le dan transmute en shen (esprit) pour retourner vers le vide médian, l'espace permettant toutes les transformations. Cette forme nous apprend à relâcher sans disperser, réunir sans contracter et à atteindre progressivement le stade où nous sommes agis par les spirales internes. Le qi se propage alors dans tout notre corps, jusque dans ses moindres interstices.

Accessible à toutes et tous, pouvant être pratiquée en tout lieu et toute circonstance, cette méthode peut être abordée selon 3 modalités différentes : de manière dynamique, de manière statique et enfin par la seule intention.

Les 13 principes pour faciliter l'apprentissage du taijiquan / 武当易行太极拳

Le travail des différentes méthodes de Wudang exige d'avoir une base solide. Ces « fondations » sont nécessaires pour développer de manière plus approfondie la pratique du taiji quan et du qi gong. Elles se construisent essentiellement à travers différents types de marche. En tant que méditation en mouvement, elles intègrent les grands principes du taiji quan, et permettent de travailler la coordination des gestes dans un état de profonde connexion entre intérieur et extérieur. Les « 13 principes fondamentaux », développés par Maître Yuan Limin, réunissent un certain nombre de marches et représentent le fondement de son enseignement, permettant de travailler plus en profondeur. Ces 13 principes améliorent la coordination, l'ancrage et l'équilibre et, comme leur nom l'indique, facilitent l'apprentissage du taiji.



Qi gong dit des cinq animaux de Wudang / 武当五形功

Le qi gong des 5 animaux de Wudang est une méthode traditionnelle constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, la grue, le tigre et le dragon, qui sont reliés aux 5 organes du corps humain selon l'ensemble du système de correspondances de la médecine chinoise comme par exemple les reins et l'eau pour la tortue. Ils permettent de les équilibrer, de vivifier l'esprit tout en fortifiant les tendons et les muscles. Chaque animal comporte une série de 9 mouvements qui travaillent différentes dimensions énergétiques, physiques comme psychiques tels que l'enracinement, la fluidité, le vide et le plein, les spirales ainsi que des dimensions symboliques.



Rythme des journées

7h-8h : Pratique matinale

9h-12h/15h-18h : Pratiques en groupe sous forme d'ateliers

20h-21h : pratiques du soir (pratiques dynamiques, retransmission de conférences sur le daodejing...)

AFFINER LE COEUR - CULTIVER L'ESPRIT

以道显武 yǐ dào xiǎn wǔ
以武入道 yǐ wǔ rù dào
Par la Voie habiter la pratique,
par la pratique entrer dans la Voie

La culture taoïste est au cœur de l'enseignement de Maître Yuan Limin et de l'esprit de notre association Wudang Gong Dao.

Lecture du Daodejing et/ou d'un traité du taiji, sont des invitations à entrer dans une dimension plus large de la pratique, celle du cœur et du lien qui unit l'Homme avec le Ciel-Terre.

Nous envisageons donc de vous convier à deux séances en visioconférence avec Maître Yuan Limin au cours de la semaine sous réserve des possibilités techniques.

Certains des repas pourront également être pris en silence afin de nous permettre d'infuser, d'intérioriser ce qui nous aura été transmis.

Nous vous invitons à venir si possible avec un coussin de méditation et un exemplaire du Daode Jing.



ORGANISATION

Réunir le réseau Wudang Gong Dao, dans l'esprit de Wudang Gong Dao

Dates et horaires

Du 12 au 18 juillet 2020

Arrivée sur le Domaine de Lembrun le dimanche 12 juillet l'après-midi, accueil du groupe à 19h.

Début des enseignements le lundi 13 juillet matin.

Fin des enseignements le vendredi 17 juillet en fin d'après-midi.

Départ du domaine de Lembrun le samedi 18 juillet avant midi.

Tarif des enseignements

Membre : 280€ / Non-membre : 320€ / Adhésion : 29€

Réduction de 20% accordée au 2ème inscrit pour les couples.

Contact/Organisation

Karine Courville, mail : contact@wudang-gong-dao.org, Tel : 06 84 08 48 91.

Pour tous : venir avec son coussin de méditation, son exemplaire du daodejing.
Pour les membres Wudang Gong Dao : penser à prendre son passeport de membre.
Pour les nouveaux membres : apporter une photo d'identité pour faire votre passeport de membre.

Réservation de l'hébergement en pension complète (sauf repas du samedi midi):
contacter directement le Domaine de Lembrun www.lembrun.com, 05 53 40 50 50,
lembrun@hotmail.com

Nous attirons votre attention sur le fait que ce programme vous est communiqué en pleine sortie de crise sanitaire du Coronavirus. Il est donc susceptible de modifications.

Notre organisation en ateliers permettra de réduire le nombre de participants et de respecter la distanciation.

Certains d'entre vous ont pu être directement touché(e)s par la maladie. D'autres ont peut-être également été contraint(e)s de cesser leur activité avec les conséquences financières que l'on peut imaginer. Nous sommes de tout cœur avec vous. Conscients de cette situation très particulière, si vous souhaitez sincèrement participer à cet événement mais vous interrogez sur les conditions n'hésitez pas à nous contacter pour que nous trouvions une solution pour vous aider.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Enseignements d'été Wudang Gong Dao Du 12 au 18 juillet 2020

Merci de nous faire parvenir ce bulletin dûment rempli accompagné de votre règlement à l'ordre de Wudang Gong Dao à l'adresse suivante : WUDANG GONG DAO – 250, RUE DE BÈGLES – 33800 Bordeaux.

Pour régler par virement bancaire, merci de nous faire la demande de nos coordonnées bancaires par mail.

Votre inscription sera définitive à réception du règlement.

Nom/Prénom :

Association :

Adresse :

.....

Code Postal : Ville :

Pays :

Téléphone : E-mail :

Merci de nous indiquer en les numérotant l'ordre vos préférences sur les enseignements :

Nº ... 5 animaux Nº ... 13 principes Nº ... Dan dao

Je souhaite une facture (préciser le nom)

Je m'inscris à la semaine d'enseignements d'été :

- Tarif membre Tarif non-membre Adhésion à Wudang Gong Dao

Tarif couple -20% pour un des deux (nom du conjoint)

- Hébergement sur le site d'accueil oui non Si oui, je note que je réglerai mon hébergement directement auprès du Domaine de Lembrun, si non, je devrai signaler ma présence et régler une redevance journalière au Domaine de Lembrun.

Je déclare être couvert(e) par une assurance responsabilité civile



DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Je soussigné(e),....., décharge par sa présente lettre, l'association Wudang Gong Dao domiciliée 250, rue de Bègles à Bordeaux, de toute responsabilité lors de sa participation aux enseignements d'été qui se tiendront au Domaine de Lembrun du 12 au 18 juillet 2020.

Je renonce à faire valoir toute revendication, de quelque nature qu'elle soit, en particulier en cas d'apparition de symptômes COVID-19, suite à ma participation à ces enseignements.

Je reconnais à ce jour ne présenter aucunes gênes, fragilités physiques ou symptômes propres au COVID-19.

Je reconnais avoir pris connaissance du protocole sanitaire ainsi que des dispositifs de précautions à prendre.

Fait à, le

Signature