



Enseignements d'été

Domaine de Lembrun | 8-13 juillet 2024

Nous sommes heureux d'accueillir une fois encore Maître Yuan Limin qui nous fera la joie de transmettre les Arts internes du Wudang.

Cette année, de nouveaux professeurs ont été certifiés et d'autres sont en chemin vers le Niveau 3. La formation initiale terminera sa première année, tandis que la formation approfondissement continue d'avancer dans la profondeur des enseignements.

Ce rendez-vous annuel est une occasion unique pour nos amis et adhérents de se joindre aux cursus de formation afin de partager des moments de pratique, de cultivation et d'échanges et représente pour tous un moment privilégié sur le chemin.

PROGRAMME

Sous réserve de modifications

Nos enseignements reposent sur les 5 piliers : 拳 quan, la forme; 功 gong, la capacité à augmenter notre potentiel vers le gongfu ; 理 li, les règles, les trames ; 法 fa, les méthodes, les applications et 德 de, un état d'être, des actes au quotidien.

Tous les enseignements seront donnés par Maître Yuan Limin assisté de professeurs certifiés.

Il est envisagé de donner un cours pour les enfants et jeunes qui vous accompagneront, si vous êtes intéressés merci de nous contacter.

练功 Lian gong - Pratiquer

武当太极拳 - Wudang Taijiquan

易行十三式太极拳 - Les 13 principes pour une pratique aisée du taijiquan

武当秘传36式太极拳 - Wudang taijiquan des 36 mouvements

武当十三势太极拳 - Wudang taijiquan des 13 potentiels

武当气功- Wudang Qi Gong

武当五形功 - Qi gong des 5 animaux du Wudang

张三丰早晚功 - Qi gong du matin, midi et soir de Zhang Sanfeng (En harmonie avec les cycles du Temps)

武当太极剑 - Wudang Taiji Jian - Épée du Taiji

Jibengongs et méditation de l'épée, étude du taolu

武当八卦掌- Wudang Bagua Zhang

Une séance collective vous permettra d'aborder cet art au travers des jibengongs spécifiques du Bagua

Pratique des "statiques" et des marches en commun à tous les groupes

Dans le mouvement chercher le calme, dans le calme chercher le mouvement

修心 xiu xin - Affiner-raffiner le cœur 养德 yang de - Cultiver le "de"

La pensée taoïste et la pratique des arts internes de Wudang sont étroitement liées. Maître Yuan Limin souhaite nous donner accès à une autre forme de compréhension des textes fondateurs nous invitant à dépasser la seule connaissance par l'esprit.

Au travers de la pratique, approfondir le **Dao de jing**. Au travers du Dao de jing, approfondir, renouveler notre pratique, dans un geste animé par la connaissance du Ciel Terre qu'il nous ouvre.

Une invitation à affiner-raffiner le coeur-conscience et à laisser émerger dans votre vie et votre pratique l'efficace du de.



FOCUS SUR LES PRATIQUES



Nous vous conseillons de choisir deux pratiques sur la semaine afin de vous permettre d'entrer en profondeur dans les apprentissages (Voir planning ci-après)

Pratiques au choix

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.

Wudang taijiquan des 36 mouvements - 武当秘传 36 式 太极拳

* Pour cette pratique nous allons aborder le travail du cocon de soie il est donc préférable de connaître la forme ou de ne pas être gêné par un apprentissage rapide

Le taijiquan des 36 mouvements réunit la quintessence des arts martiaux et du qigong. Dans le calme et la lenteur, il permet de trouver le mouvement. Bouger à la manière d'un nuage, s'écouler comme l'eau, pour un mouvement ininterrompu comme un fil de soie qui se déroule, unissant le pouvoir de la faiblesse et celui de la force.

Wudang taijiquan des 13 potentiels - 武当十三势太极拳

Huit forces internes et cinq déplacements sont additionnées pour former treize potentiels qui constituent la structure de base du Taijiquan. Ils en traversent tous les mouvements qui à leur tour peuvent chacun être composés d'un ou plusieurs de ces 13 potentiels. Avec cette forme, non seulement nous travaillons les fondamentaux du taijiquan mais aussi, au-delà de la seule forme, nous pouvons entrer dans un travail plus en profondeur de la force interne - jin 劲.

Qi gong des cinq animaux de Wudang - 武当五行功

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 reliées 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.

Épée du Taiji - 武当太极剑

L'épée du taiji élargit le champ de la pratique du taijiquan. L'épée devient le prolongement de nous-même en fusionnant avec le corps, puis en avançant dans la pratique avec le coeur et l'esprit.

“ Dans la pratique de l'épée, le corps doit bouger comme un dragon se mouvant dans l'aisance, libre et tranquille, sans jamais que le fil du mouvement ne se rompe. Après un certain temps, le corps s'unit à l'épée. L'épée fusionne avec le shen. Nulle part, il n'y a d'épée. Partout, elle se trouve. Lorsqu'on arrive à ce degré de compréhension du principe, on s'approche de la Voie.” In “Traité de l'épée”

Nous pratiquerons tous ensemble les Qi gong du matin, midi et soir selon Zhang Sanfeng - 张三丰早晚功

Ces exercices ont été créés par Zhang Sanfeng et seront transmis pour la 1ère fois par Maître Yuan Limin. Ils se pratiquent sur trois moments de la journée : au lever du soleil, heures 卯 mao entre 5h et 7h; à midi, heures 午 wu entre 11h et 13h; et aux heures 酉 you entre 17h et 19h avant le coucher du soleil. Ils permettent en cela de se régler avec les énergies de la nature et les cycles du temps.



POUR S'ORGANISER

Wudang Gong Dao est une association Loi 1901 co-fondée en 2018 par Maître Yuan Limin, Maître Tian Lifang, Yuan Weiyi et Sophie Faure. Nous sommes appuyés par de nombreux bénévoles, des professeurs assistants, des traductrices qui seront là tout au long de cette semaine pour contribuer au bon déroulement des enseignements.

Le Domaine de Lembrun année après année participe grandement à la réussite de nos stages dans un cadre de nature propice à nos pratiques et une équipe discrète et attentionnée. Les repas sont végétariens sauf le vendredi soir où un barbecue est proposé pour la fête de clôture du stage.

QUAND ? du 8 au 13 juillet 2024 (accueil le 7 à 18h - départ le 13 après le petit-déjeuner)

OÙ ? Au Domaine de Lembrun - Le Temple-sur-Lot (réservation d'hébergement en pension complète directement auprès du Domaine : contact@domainedelembroun.com)

Si vous décidez de loger à l'extérieur du Domaine vous devrez vous acquitter d'une redevance journalière au Domaine de Lembrun.

TARIFS

Adhérents : 380€

Non adhérents : 420€

Adhésion : 29€

Couples : 20% de réduction pour un des membres (Adhérent : 304€ / Non-adhérent : 336€)

[INSCRIPTION EN LIGNE](#)

RENSEIGNEMENTS : contact@wudang-gong-dao.org

Planning Tous Publics

*en gris les pratiques collectives

	Pratiques matinales	Pratiques du matin		Pratiques de l'après-midi			Soirées
LUNDI	6h30-7h30 Echauffement JBG des animaux (Tortue/Grue)	9h30-12h30 13 Principes ou 13 Potentiels		15h-15h45 Statique Hunyuan zhuang Marche Tang ni bu	15h45-17h30 13 Principes ou 13 Potentiels	WGD Boutique	20h30-21h30 Dao De Jing les notions clés
MARDI	6h30-7h00 Qi Gong Zhang Sanfeng du matin	9h00-12h00 13 Principes ou 13 Potentiels - Jindao	12h-12h30 Qi Gong Zhang Sanfeng du midi	15h-15h45 Statique Hunyuan zhuang Marche Tang ni bu	15h45-17h30 13 Principes ou Épée du Taiji	17h45-18h15 Qi Gong Zhang Sanfeng du soir	WGD Boutique
MERCREDI	6h30-7h30 Echauffement JBG des animaux (Tigre/Serpent)	9h30-12h30 Tortue ou Épée du Taiji		15h-15h45 Statique Hunyuan zhuang Marche Tang ni bu	15h45-17h30 Grue ou Épée du Taiji	17h45-19h JBG Bagua	Soirée libre
JEUDI	6h30-7h30 Echauffement JBG des animaux (Dragon)	9h00-12h00 Serpent ou Épée du Taiji	12h-12h30 Qi Gong Zhang Sanfeng du midi	15h-15h45 Statique Hunyuan zhuang Marche Tang ni bu	15h45-17h30 Serpent ou 36 mouvements	17h45-19h Dragon	Soirée démos
VENDREDI	6h30-7h00 Qi Gong Zhang Sanfeng du matin	9h30-12h30 Tigre ou 36 mouvements "du taolu au cocon de soie"		15h-15h45 Statique Hunyuan zhuang Marche Tang ni bu	15h45-17h30 Tigre ou 36 mouvements	17h45-18h15 Qi Gong Zhang Sanfeng du soir	Fête de clôture

Planning cursus de formations 8-13 juillet

*en gris les pratiques collectives, *en bleu les heures de rattrapage pour les professeurs assistants

FI = Formation initiale / FA = Formation approfondissement / Prépa N2 = Professeurs certifiés Niveau 1 en préparation Niveau 2 / Prépa N3 = Professeurs certifiés Niveau 2 en préparation Niveau 3 / Conso N2 = Professeurs certifiés Niveau 2 en consolidation Niveau 2

	Pratiques matinales	Pratiques du matin		Pratiques de l'après-midi			Soirées
LUNDI	6h30-7h30 Echauffement JBG des animaux (Tortue/Grue)	9h30-12h30 Bagua Prépa N3/Conso N2 13 Principes FI 13 Potentiels FA/Prépa N2/Conso N2		15h-15h45 YYSDZ & marche en cercle Prépa N3/Conso N2 Hunyuan zhuang & tang ni bu FI / FA/Prépa N2/Conso N2	15h45-17h30 Bagua Prépa N3/Conso N2 13 Principes FI 13 Potentiels FA/Prépa N2/Conso N2	17h45-19h Profs ASSISTANTS qui enseignent Boutique WGD	20h30-21h30 Dao De Jing les notions clés
MARDI	6h30-7h00 Qi Gong Zhang Sanfeng du matin	9h-12h Bagua Prépa N3/Conso N2 13 Principes FI 13 Potentiels FA/Prépa N2/Conso N2	12h-12h30 Qi Gong Zhang Sanfeng du midi	15h-15h45 YYSDZ & marche en cercle Prépa N3/Conso N2 Hunyuan zhuang & tang ni bu FI / FA/Prépa N2/Conso N2	15h45-17h30 Bagua Prépa N3/Conso N2 13 Principes FI Épée du Taiji FA/Prépa N2/Conso N2	17h45-18h15 Qi Gong Zhang Sanfeng du soir	20h30-22h Profs ASSISTANTS qui enseignent Boutique WGD
MERCREDI	6h30-7h30 Echauffement JBG des animaux (Tigre/Serpent)	9h30-12h30 7 étoiles Prépa N3/Conso N2 Tortue FI Épée du Taiji FA/Prépa N2/Conso N2		15h-15h45 Hunyuan zhuang & tang ni bu FI/TP Méditation épée & jbg dynamiques épée Prépa N3/Conso N2/FA/Prépa N2	15h45-17h30 7 étoiles Prépa N3/Conso N2 Grue FI Épée du Taiji FA/Prépa N2/Conso N2	17h45-19h Atelier JBG Bagua	soirée libre
JEUDI	6h30-7h30 Echauffement JBG des animaux (Dragon)	9h-12h 7 étoiles Prépa N3/Conso N2 Serpent FI Épée du Taiji FA/Prépa N2/Conso N2	12h-12h30 Qi Gong Zhang Sanfeng du midi	15h-15h45 Hunyuan zhuang & tang ni bu FI/TP Qixing zhuang & tang ni bu rapide Prépa N3/Conso N2 Qixing zhuang & tang ni bu FA/Prépa N2/Conso N2	15h45-17h30 7 étoiles Prépa N3/Conso N2 Serpent FI 36 mouvements FA/Prépa N2/Conso N2	17h45-19h Dragon	Soirée démos
VENDREDI	6h30-7h00 Qi Gong Zhang Sanfeng du matin	9h30-12h30 Tigre FI 36 mouvements, du taolu au cocon de soie FA/Prépa N3 + N2/Conso N2		15h-15h45 Hunyuan zhuang & tang ni bu FI/TP Duli zhuang & tang ni bu Prépa N3/Conso N2/FA/Prépa N2	15h45-17h30 Tigre FI 36 mouvements FA/Prépa N3 + N2/Conso N2	17h45-18h15 Qi Gong Zhang Sanfeng du soir	Fête de clôture

Planning Week-end 6-7 juillet professeurs certifiés

PROFESSEURS CERTIFIÉS	
SAMEDI	<p>APRÈS-MIDI : Arrivée des professeurs</p> <p>15h00-16h00 Examen écrit pour celles ou ceux qui doivent repasser 16h30 -18h00 Préparation à l'examen de pratique encadrée par les professeurs certifiés 18h-19h30* Examen ou passage de pratique devant Maître Yuan Limin</p>
DIMANCHE	<p>MATIN</p> <p>7h00-8h00 Enseignement matinal 9h30-12h00 Enseignements de Maître Yuan Limin 12h00-12h30 Échanges Repas en silence</p> <p>APRÈS-MIDI</p> <p>15h-15h45 Statiques et marches 15h45-17h15 Enseignements par groupes 17h30-18h30 Enseignements de Maître Yuan Limin 19h Accueil des stagiaires</p>

*Ayant encore des incertitudes sur l'horaire d'arrivée de Maître Yuan Limin le samedi après-midi l'horaire de l'examen de pratique pourra être modifié et se dérouler en partie après le dîner.

www.wudang-gong-dao.org

contact@wudang-gong-dao.org

[Facebook](#)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Enseignements d'été Wudang Gong Dao
Du 8 au 13 juillet 2024

Merci de nous faire parvenir ce bulletin dûment rempli pour valider votre inscription.

Votre inscription sera définitive à réception du règlement total.

Nom/Prénom :

Association :

Adresse :

.....

Code Postal : Ville :

Pays :

Téléphone : E-mail :

Je souhaite une facture (préciser à quel nom) :

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

Tarif adhérent Tarif non-adhérent Adhésion à Wudang Gong Dao

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

Je règle en ligne (Cliquez)

par virement bancaire (FR43 2004 1010 0121 7533 6P02 297 PSSTFRPPBOR)

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.

Responsabilité civile

Je déclare être couvert.e par une assurance responsabilité civile

Droit à l'image

J'autorise je n'autorise pas l'association Wudang Gong Dao à utiliser des photos et extraits de films me représentant réalisés pendant les stages pour valoriser et faire connaître ses activités.

Je m'engage à demander l'accord de l'enseignant et des différentes personnes présentes pour prendre des photos et des vidéos que je garderai pour mon usage personnel uniquement.