

# Programme Cévennes Tao

## Cours Année 2022/23 pour les élèves

### 4 Piliers d'études :

- **Le Qi Gong externe le matin, en extérieur** (avec de l'interne bien sûr). Tao lignée UHTS M.Chia, école Soulimet, Chine.
- **Le Qi gong de l'Amour Curatif l'après-midi, dedans.** Tao de M.Chia, Chine.
- **Les bases de la méditation** (bases rapides pour débutants et 10 min/ séances pour les chevronnés ça fait du bien). Bouddhisme Tibétain et Mindfulness.
- **L'entraînement de l'esprit à la compassion.** Tibet et autres écoles bouddhistes, Hinayana et Mahayana.
- **La théorie** : Essentiellement Taoïste, école Soulimet et UHTS pour le Qi Gong et le Tao de l'Amour Curatif.  
*Pour la méditation et la Compassion, nous avançons par maïeutique. Questions et retours d'expériences, debriefing, enquêtes, je vous propose un voyage dans différentes spiritualités (celles déjà citées mais aussi Toltèque, le Zen, Indienne, christianisme why not ?...), nous menons l'enquête ensemble, digérons et choisissons nos outils en fonction de notre expérience concrète.*

*Pour lire le programme plus vite : la structure du programme des matinées ne changent pas et marche sur la répétition, il y a des nuances à chaque fois et de nouvelles postures mais vous pouvez lire la première matinée puis vous attarder sur les après-midi qui abordent des thèmes très différents.*

\*\*\*\*\*

### **Atelier 1** : Journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (Sept)

**Thème : 1) Orbite de la Lune, faire circuler l'énergie dans le chaudron.**

**2) Qu'est-ce que la Compassion, le Sourire Intérieur ? Aimer ça s'apprend ou non ?**

\*\*\*\*\*

#### **Matin : Extérieur**

- Cercle présentation – **Réveil énergétique** : Échauffements + Étirements + Grue/Tortue (respiration colonne vertébrale).
- **La Chemise de Fer** (postures statiques Shaolin), accessibles débutants. **Arbre** et poussées.
- **Respirations** diverses. Exercices à 2. Fouets **auto-massages**.

Pause.

- **Théorie** : Planche anatomique, théorie du Tao.

\*\*\*\*\*

#### **Après- Midi : Intérieur**

- Théorie : **Qu'est-ce que l'Amour Curatif ou Healing Love ?**
- **Brèche** : 5 min de méditation.

- **Tao Yin Yoga** au sol (yoga taoïste). **Respiration ovarienne et testiculaire**, faire circuler l'énergie dans le chaudron. **Orbite de la Lune**.

Pause.

- **Entraînement de l'esprit à la compassion et à l'auto-compassion**. Présentation des pratiques taoïstes et tibétaines et Mindfulness. Notion Bonté fondamentale.
- Définir le mot « **Compassion** » ensemble. Partage à 2 (écoute bienveillante) puis retour en grand groupe.
- **Contemplation guidée** pour trouver son point de douceur.
- Pratique guidée : **le Sourire Intérieur taoïste**.  
Debriefing résistances/ questions.

Dédicace, Fin.

\*\*\*\*\*

## **Atelier 2** : Journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (Nov)

**Thème : 1) L'Orbite Microcosmique ou Petit Cycle Céleste. (La base de tous les qi gong internes).**

**2) Avons-nous un bon fond naturellement ou bien l'Homme et un loup pour l'Homme ? ( et la Femme ?..lol )**

\*\*\*\*\*

### **Matin : Extérieur**

- Cercle présentation – **Réveil énergétique** : Échauffements + Étirements + Grue/Tortue (respiration colonne vertébrale).
- **La Chemise de Fer** (postures statiques Shaolin), accessibles débutants. **Arbre / Tortue d'Or** et poussées.
- **Respirations** diverses. Exercices à 2. Fouets **auto-massages**.

Pause.

- **Théorie** : Planche anatomique, théorie du Tao.

\*\*\*\*\*

### **Après- Midi : Intérieur**

- Théorie : **Qu'est-ce que l'Orbite Microcosmique ou Petit Cycle Céleste ?**  
**Brèche** : 5 min de **méditation**.
- **Tao Yin Yoga** au sol avec **balles**. Exploration Orbite et Chaudron. Exercices musculature PC. **Orbite Microcosmique**.

Pause.

- **Méditation** : ( Permet d'avoir de bonnes bases pour toutes les autres pratiques ).
- Échange à 2 : « *Qu'est-ce que la méditation pour moi ?* » Retour en grand groupe.
- **Théorie** : « méditation avec supports ».
- **Pratique** : **Shake hand**. **Méditation avec support** 5 min. Débriefing. 5 min
- **Entraînement de l'esprit à la compassion et à l'auto-compassion**. Théorie sur **Notre Bonté Fondamentale** du point de vue de diverses spiritualités.  
Rappel de l'épisode précédant, nous continuons notre enquête...
- **Contemplation guidée** sur notre bonté fondamentale. Retour en grand groupe.
- **Pratique guidée** : **Metta Sutta** ou **Amour Bienveillant pour soi**. ( **Commune à toutes les traditions bouddhistes, Tibet, Birmanie, Hinayana, etc...** )
- **Debriefing** résistances/ questions.

Dédicace, fin.

\*\*\*\*\*

## **Atelier 3 :** Journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (Janv)

**Thème :** 1) *Les Reins, le processus de l'eau et du feu. Circulation de l'énergie sexuelle froide ( le jing ).*

2) *Comment se compose l'esprit anatomique et l'esprit des pensées et des émotions.*

3) *L'interdépendance dans la compassion.*

\*\*\*\*\*

### **Matin : Extérieur**

- Cercle présentation – **Réveil énergétique** : Échauffements + Étirements + Grue/Tortue (respiration colonne vertébrale).
- **La Chemise de Fer** (postures statiques Shaolin), accessibles débutants. **Arbre** et poussées / **Tortue d'Or** / **Urne Yin** et **Yang**.
- **Respirations** diverses. Exercices à 2. Fouets **auto-massages**.

Pause.

- **Théorie** : Planche anatomique, théorie du Tao.

\*\*\*\*\*

### **Après- Midi : Intérieur**

- **Théorie** sur **les Reins** et le **burn out**.
- **Auto-massages** corps et **Tao Yin Yoga Reins**.
- **9 Fleurs**.
- **Méditation avec support** 5 min. Débriefing. 5 min
- Qu'est-ce que l'Esprit du point de vue de la spiritualité : Totlèque, Tibétain, Taoïste, Indienne... De notre point de vue, nous continuons notre enquête.

Pause.

- **Entraînement de l'esprit à la compassion et à l'auto-compassion** :Théorie sur **L'interdépendance** rappel de l'épisode précédant, nous continuons notre enquête...
- **Contemplation guidée** sur **L'interdépendance**.
- **Pratique guidée** : **Amour Bienveillant pour soi élargie aux autres**. (Tibet et autres bouddhistes, Birmanie, etc...)
- **Debriefing** résistances/ questions.

Dédicace, fin.

\*\*\*\*\*

## **Atelier 4 :** Journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (Mars)

**Thème :** 1) *Chi Nei Tsang (Auto-massage ventre).*

2) *L'auto-compassion. Comment aimer ?*

\*\*\*\*\*

### **Matin : Extérieur**

- Cercle présentation – **Réveil énergétique** : Échauffements + Étirements + Grue/Tortue (respiration colonne vertébrale).
- **La Chemise de Fer** (postures statiques Shaolin), accessibles débutants. **Arbre** et poussées / **Tortue d'Or** / **Urne d'Or Yin** et **Yang** / **Pont de Fer (Chaises)**.

- **Respirations** diverses. Exercices à 2. Fouets **auto-massages**.

Pause.

- **Théorie** : Planche anatomique, théorie du Tao.

\*\*\*\*\*

### Après- Midi : Intérieur

- **Auto-massages** du ventre : **Chi Nei Tsang. Théorie et planches anatomiques.**
- **Tao Yin Yoga** sur une chaise ( intégration au travail ou dans la vie quotidienne ).
- **Méditation** sur une chaise **sans support** et **avec support** alternés.

Pause.

- **Entraînement de l'esprit à la compassion et à l'auto-compassion** :Théorie sur **Les qualités d'un bon ami**. Rappel de l'épisode précédent, nous continuons notre enquête...
- **Contemplation guidée** sur **les qualités d'un bon ami dans les moments difficiles**. Partage.
- **Pratique guidée** : **Tonglen sur l'environnement et sur soi**. (Tibet)
- **Debriefing** résistances/ questions.

Dédicace, fin.

\*\*\*\*\*

## **Atelier 5** : Journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (Avril)

**Thème: 1) Les 6 sons de guérisons.**

**2) Mécanismes de nos jugements envers les autres.**

**3) Comment se relier à l'autre, aider à distance.**

\*\*\*\*\*

### Matin : Extérieur

- Cercle présentation – **Réveil énergétique** : Échauffements + Étirements + Grue/Tortue (respiration colonne vertébrale).
- **La Chemise de Fer** (postures statiques Shaolin), accessibles débutants. **Arbre** et poussées / **Tortue d'Or** / **Urne d'Or Yin** et **Yang** / **Pont de Fer** / **Buffle**.
- **Respirations** diverses. Exercices à 2. Fouets **auto-massages**.

Pause.

- **Théorie** : Planche anatomique, théorie du Tao.

\*\*\*\*\*

### Après- Midi : Intérieur

- **Théorie** : **Les 6 sons de guérisons**, éléments, couleurs, sons, organes, sens. **Alimentation** et **nourriture des Sens**, comment sélectionner et se protéger ?
- **Pratique** des **6 sons guérisons**.
- **Méditation avec support** 5 min. Débriefing. 5 min

Pause.

- **Entraînement de l'esprit à la compassion et à l'auto-compassion** :Théorie sur « **Se mettre à la place d'autrui** ». **Les catégories de personnes** et **notre jugement** selon le bouddhisme tibétain. **Les limites** de ma compassion. Rappel de

l'épisode précédant, nous continuons notre enquête...

- **Contemplation guidée « Tout comme moi ».**
- **Pratique guidée : Tonglen sur les autres. (tibet)**
- **Debriefing** résistances/ questions.

Dédicace, fin.

\*\*\*\*\*

## **Atelier 6** : Journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (Mai)

**Thème : 1) Sourire intérieur et 6 sons de guérisons.**

**2) La respiration de la moelle des os.**

**3) L'intégration dans la vie quotidienne des pratiques méditations et compassions.**

\*\*\*\*\*

### **Matin : Extérieur**

- Cercle présentation – **Réveil énergétique** : Échauffements + Étirements + Grue/Tortue (respiration colonne vertébrale).
- **La Chemise de Fer** (postures statiques Shaolin), accessibles débutants. **Arbre** et poussées / **Tortue d'Or** / **Phoenix d'Or**.
- **Respirations** diverses, Moelle des Os. Exercices à 2. Fouets **auto-massages**.

Pause.

- **Théorie** : Planche anatomique, théorie du Tao.

\*\*\*\*\*

### **Après- Midi : Intérieur**

- **Pratique : Respiration moelle des Os allongé(e)s.**
- **Théorie : Sourire Intérieur appliqué aux 6 sons de Guérisons.**
- **Pratique guidée idem.**
- **Tao Yin Yoga.**

Pause.

- **Méditation avec support / Sans support** en alternance 5 min. Débriefing. 5 min

Pause.

- **Entraînement de l'esprit à la compassion et à l'auto-compassion** : Théorie sur **L'Intégration** dans la vie quotidienne. Soutenir, développer.
- **Partage à 2** : « *qu'est-ce que j'ai mis en place pour la méditation et la compassion ?* », retour grand groupe.
- **Pratique : Écrire** notre **Sutra du Cœur**, inspiration Thich Nhat Hanh. **Bouddhisme zen vietnamien**.
- **Conseils** intégration.
- **Debriefing** résistances/ questions.

Dédicace, fin.

\*\*\*\*\*

## **Atelier 7** : Journée de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (Juin)

**Même structure, Révision de l'année + ce que vous estimez avoir le plus besoin de travailler.**

\*\*\*\*\*

- **Prix : 50 euros l'Atelier de 6h, 300 euros si engagement à l'année.**
- Possibilité de venir ponctuellement dans l'année ( c'est mieux si vous réservez toutes les journées au début de l'année pour moi ;-)
- Dans la mesure du possible amenez votre matériel, tapis, coussins, petite couverture, habits souples, chaussures souples, bonnes chaussettes en hiver, pique nique, eau, coupe-vent, etc... J'ai aussi du matériel.
- La demi-journée (25 euros). Le matin ouvert à tous.  
et si vous faites une demi journée l'après-midi, uniquement sous conditions, c'est-à-dire si vous avez les bases, (me demander).
- Veuillez annuler 48h avant.
- Possibilité de m'inviter chez vous si vous avez une grande salle et un extérieur qui convient en échange du cours gratuit.

**Lieu 1 : Gard (30), Lasalle à L'US POP'**

**Résa : 07 67 09 75 94**

[www.cevennestao.jimdofree.com](http://www.cevennestao.jimdofree.com)

**Lieu 1 Lasalle, (Gard),  
à l'US POP ( lieu collectif au centre de Lasalle)**

**Dates : Tous les derniers Samedi du mois,**  
si empêchement, le cours sera reporter le Dimanche.

**1) 24 Sept**

**2) 29 Oct**

**3) 26 Nov**

*Déc (Pas de cours)*

**4) 28 Janv**

**5) 25 Fév**

**6) 25 Mars**

**7) 29 Avril**

**8) 27 Mai**

**9) 24 Juin**