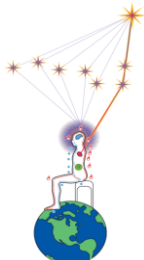






Branche	Méditation Énergétique
Module 1	Énergie de Base et Techniques de Qi Gong
Description 	<p>Apprenez à recharger votre pile intérieure, à stimuler votre système immunitaire, transformer vos émotions négatives, développer votre potentiel et activer votre énergie spirituelle. Créez une connexion consciente avec votre source intérieure et découvrez comment amplifier votre force de vie, ou Qi (Chi).</p> <p>A travers les exercices d'échauffement de Qi Gong (travail intensif avec notre énergie intérieure), nous améliorons la capacité de nos corps physique et énergétique à absorber plus de Qi.</p>
Contenu	Créez une gestion puissante de votre propre énergie qui vous procure quantité et haute qualité d'énergie positive au quotidien.
Objectifs	Apprendre un puissante Qi Gong échauffement de 30 Minutes
	<p>Apprendre le Sourire Intérieur: Le Sourire intérieur est un exercice de relaxation magnifique à travers lequel nous nous reconnectons en profondeur avec notre corps physique. Cette méditation nous permet de retrouver l'harmonie et l'acceptation inconditionnelle de ce qui est. L'un des outils de guérison les plus simples et les plus puissants. Le pouvoir du sourire intérieur active la réponse de relaxation dans le système nerveux parasympathique. Transforme les émotions négatives et favorise les émotions positives.</p>
	<p>Apprendre les 6 Sons de Guérison: Les 6 Sons de la guérison nous aident à transformer nos émotions négatives, notre stress et notre douleur en énergie vitale. Nos organes sont désintoxiqués et régénérés par cette technique de méditation active.</p>
	<p>Apprendre l'Orbite Microcosmique: En ouvrant l'Orbite microcosmique, nous guidons notre énergie le long des deux principaux méridiens de notre corps énergétique, créant ainsi plus de vitalité et de fluidité. Nous retrouvons notre équilibre et sommes moins susceptibles au stress.</p>
	<p>Apprendre le Chi Kung de la Chemise de Fer, postures de l'Arbre et de la Tortue Le Qi Gong de la Chemise de fer stimule flux d'énergie grâce à la concentration et au développement d'une structure physique alignée et stable. Cette forme de Qi Gong nous enracine, ouvre les canaux énergétiques et stimule les muscles, les tendons, les nerfs et les organes, tout en unifiant l'ensemble de notre structure osseuse. Elle nous aide à développer une « chemise de fer protectrice » et à maintenir une saine pression du Qi dans notre corps.</p>
	Apprendre à guider, transformer et recycler l'énergie émotionnelle
	Apprendre à être en connexion profonde avec vous-même
	Apprendre l'automassage
Pré-requis	aucun
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	Etudier les livres suivants de Mantak Chia:
	Eveillez l'énergie curative du Tao
	Transformez votre stress en vitalité
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Rvasio

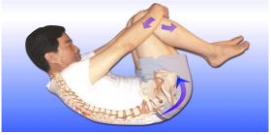


Branche	Méditation Energétique
Module 2	Qi Gong de la Chemise de Fer I - 5 Postures
Description	<p>Le but de cette journée est de développer votre santé intérieure et une vraie force. La Chemise de fer Fer stimule le flux d'énergie à travers les positions et la concentration, renforce notre enracinement, ouvre les canaux d'énergie et énergise les muscles, les tendons, les nerfs et les organes. Elle unifie aussi l'ensemble de notre structure osseuse. Nous construisons ainsi ce qu'on appelle une "Chemise de Fer de protection Chi" et sommes en mesure de maintenir une saine pression de chi, une posture, ainsi qu'une efficacité et stabilité intérieure.</p> <p>La Chemise de Fer I est composée d'une série de postures qui soutiennent à terme l'alignement parfait de notre structure interne, nous permettant d'absorber facilement l'énergie dans notre système énergétique, avec les avantages suivants: utilisation plus efficace de notre corps, diminution des pertes d'énergie et du stress, en dépensant moins d'énergie, diminution du stress et de perte d'énergie. Avec le Qi Gong du Tan Tien, nous absorbons plus d'énergie et le Tao Yin est utilisé dans ce module pour corriger les profonds déséquilibres dans nos tendons, dans notre la colonne vertébrale et dans les systèmes musculaires.</p>
	
Contenu	Créer une structure unifiée et enracinée dans laquelle vos os, tendons et muscles sont unis en une seule force pour obtenir santé optimale et bien-être
Objectifs	Apprendre une suite de 5 postures de la Chemise de Fer Apprendre de puissantes méthodes de respiration Apprendre les 6 Sons de Guérison Apprendre l'Orbite Microcosmique Apprendre comment guider, transformer et recycler l'énergie émotionnelle Apprendre à créer vos limites et à maintenir votre ancrage tout en étant ouvert Apprendre à réunir tous les systèmes de votre corps en une puissante unité Apprendre à unifier toute votre structure osseuse afin d'être enraciné dans la terre
Pré-requis	aucun
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	Etudier les livres suivants de Mantak Chia: La Chemise de Fer I
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Ravasio



Branche Méditation Energétique	
Module 3 Qi Gong du Tan Tien	
Description 	<p>Le Qi Gong du Tan Tien est l'une des meilleures pratiques taoïste utilisées pour développer la puissance du Tan Tien et du périnée. Nous avons besoin de Chi et de pression de Chi dans le Tan Tien en tant que fondation pour la plupart des pratiques de l'Universal Healing Tao Universel, en particulier pour le Qi Gong de la Chemise de Fer, le Tai Chi Qi Gong et la méditation. Le Tan Tien est le réservoir d'énergie dans notre corps, c'est l'endroit où nous stockons l'énergie que nous produisons, recueillons et absorbons en pratiquant le Qi Gong et la méditation. Le Tan Tien est aussi appelé l'Océan de Chi. Selon la théorie médicale chinoise, une fois que l'Océan est plein, il déborde dans les huit méridiens extraordinaires. Lorsque ceux-ci sont pleins, l'énergie coule dans les douze méridiens ordinaires, dont chacun est associé à un organe. Le Tan Tien est donc le fondement de tout le système énergétique du corps. Le Qi Gong du Tan Tien nous aidera à développer une pression de Chi, qui est l'une des meilleures pratiques pour inverser le mouvement en spirale vers le bas de notre force de vie en un mouvement vers le haut, ce qui nous donnera une quantité et une qualité vertigineuse d'énergie. En d'autres termes, l'augmentation de la pression de Chi dans notre Tan Tien facilitera notre guérison, notre pratique des arts martiaux (Chemise de Fer et Tai Chi), nos capacités de méditation, l'art de vivre au quotidien et il nourrira notre force originelle. C'est la pression de Chi dans notre Tan Tien qui enracine notre corps et notre esprit.</p>
Contenu	Apprendre à développer et renforcer le pouvoir votre Tan Tien afin de bénéficier des capacités de votre centre – sécurité, sagesse, guidance et puissance – pour soutenir vos actions.
Objectifs	<p>Renforcer le centre de votre 2ème cerveau</p> <p>Apprendre à recharger votre batterie interne</p> <p>Apprendre à renforcer la région du bas-ventre</p> <p>Apprendre à revitaliser vos fascias, renforcer vos organes et vos glandes</p> <p>Apprendre une série de postures pour entraîner et maximiser le pouvoir de votre Tan Tien</p>
Pré-requis	Aucun
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	<p>Etudier les livres suivants de Mantak Chia:</p> <p>Chi Kung du Deuxième Cerveau</p>
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Ravasio



Branche	
Méditation Énergétique	
Module 4	
Tao Yin (Yoga Taoïste Exercises)	
Description	Forme de méditation en mouvement pour détendre le corps et pour renforcer le bas du dos, avec une attention particulière sur les lombaires.
	
Contenu	Développer votre suite d'exercices de Tao Yin personnalisés pour corriger vos déséquilibres individuels
Objectifs	Apprendre les 6 suites d'exercices de Tao Yin Apprendre à créer votre suite personnelle et fondamentale d'exercices de Tao Yin Apprendre la méditation du Sourire Intérieur Apprendre les 6 Sons de Guérison Apprendre l'Orbite Microcosmique Apprendre le chi kung de la Chemise de Fer, postures de l'Arbre et de la Tortue Apprendre comment guider, transformer et recycler l'énergie émotionnelle Apprendre comment être en connexion profonde avec vous-même Apprendre l'automassage
Pré-requis	aucune
Méthode	Théorie pratique, travail individuel, exercices et dialogue en groupe
Recommandation	Etudier les livres suivants de Mantak Chia: Tao Yin
Date	https://www.universal-healing-tao.ch/fr/calendrier
Langues	Français, Allemand, Anglais
Durée	1 journée ou 2 journées
Horaire	09.30 -13.00 / 14.00 -17.00
Lieu	Suisse à Berne et Lausanne
Professeur	Senior Instructeur Rentao Ravasio