



**« Le Qi Gong : c'est redécouvrir la présence dans la posture, le geste et le corps habité par le souffle et intégrer cette qualité de présence dans la vie quotidienne »**



**« La Pratique est le Chemin ;  
Le Chemin est la pratique. »**

Sur ce Chemin, je vous accompagne...  
*Bertrand PORET*



## INFORMATIONS PRATIQUES

**Bertrand PORET**  
148, rue du Maréchal FOCH  
59211 SANTES  
Tél. 07 60 40 17 63  
E-mail : [bertrand-poret@orange.fr](mailto:bertrand-poret@orange.fr)  
Site : [www.qigongetmindfulness.fr](http://www.qigongetmindfulness.fr)

### Atelier de Qi Gong De la Fusion à la Sublimation des Émotions

Dates du programme :  
du jeudi 21 mai au dimanche 24 mai 2020

Horaire  
9h - 18h et 9h-12h le dernier jour

Lieu :  
Abbaye de Saint-Jacut  
3 rue de l'Abbaye BP1  
22750 Saint-Jacut de la Mer



Tarif : 280 €

#### Nombre limité de participants

Prévoir une tenue ample, confortable, un tapis de sol, un petit coussin, un plaid ou une couverture, voire un zafu ou un banc de méditation et le matériel nécessaire pour prendre des notes...

# ATELIER de QI GONG

De la FUSION  
à la SUBLIMATION  
des  
ÉMOTIONS



Animé par  
**Bertrand PORET**

*L'Art de reconnaître les Émotions et de les  
Sublimer*



## La dimension de la sublimation des émotions

L'objectif majeur de cet atelier sur la sublimation des émotions est d'amener l'adepte, qui commence à ressentir et à maîtriser la conduite du Qi, à se familiariser avec des techniques taoïstes permettant la régulation de ses émotions négatives, l'émergence de ses émotions positives et leur sublimation par la fusion de l'eau et du feu (Kan et Li).

Tout au long de cette aventure intérieure nous serons guidés par la symbolique du Yi Jing dont les hexagrammes suffisamment clairs nous donneront l'impulsion permettant de nous ouvrir à ce travail alchimique de transformation de notre Psyché. Aussi, nous ne manquerons pas, au cours de l'apprentissage de la technique de la fusion de l'eau et du feu, d'y faire quelquefois référence.

Ainsi, tel le Voyageur de l'hexagramme 56 qui commence petitement et persévère, nous dirigerons la clarté de notre intention dans l'engagement sur cette voie alchimique de sublimation de nos émotions; nous cultiverons la flexibilité localisée et changeante de notre attention lors des méditations; nous veillerons à ce que notre posture soit alignée et que notre gestuelle soit en adéquation avec le souffle qui conduit le Qi.



## CONTENU DU PROGRAMME

Cet atelier du Qi Gong ayant pour thème la sublimation des émotions se déroulera du jeudi 25 au dimanche 28 mai 2017, de 9h à 12h30 et de 14h à 18h pour les 3 premiers jours et de 9h à 12h pour le dimanche.

Stimulant et enrichissant, l'enseignement alternera une partie théorique, se référant à la cosmogonie chinoise et à ses lois qui régissent en particulier « la Psyché » dans sa médecine traditionnelle, et une partie pratique plus importante composée d'un programme de techniques progressives pour explorer, transformer et sublimer nos émotions tout au long de cette journée.

Chaque séance pratique du matin et de l'après-midi verra alterner :

- des techniques posturales, respiratoires et gestuelles spécifiques permettant de mieux conduire le Qi dans le système des méridiens principaux et en particulier dans les 8 méridiens curieux que nous découvrirons et au sein desquels nous apprendrons à augmenter la fréquence énergétique.
- Une nouvelle série de Qi Gong en 8 mouvements : le Qi Gong des 8 circuits de conscience (spécifique aux 8 méridiens curieux).
- des explorations corporelles guidées (plusieurs séries de balayages corporels spécifiques taoïstes) au cours desquelles, nous nous entraînerons à conduire le Qi au plus profond de nos organes pour y rencontrer, grâce à notre présence attentive bienveillante, nos émotions positives qui ont toujours été là, enfouies dans nos tissus et que nous ferons émerger le plus souvent possible pour notre bien-être et notre santé.

Ainsi, par notre maîtrise, grâce au souffle et l'attention soutenue sur les sensations corporelles, nous apprendrons à reconnaître nos émotions positives, à les raffiner pour les sublimer par la technique de la fusion de l'eau et du feu (Kan et LI), le stade ultime alchimique au cours duquel nous expérimenterons la pulsation et la vaporisation subtile de cette énergie épurée à travers tout notre corps.

Cet atelier sera assuré par :

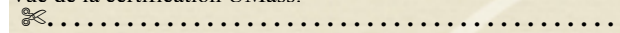
### Bertrand PORET :

- Ostéopathe D.O. diplômé de l'École Européenne d'Ostéopathie de Maidstone (Kent-GB.)
- Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise affilié à la FNMTC.
- Enseignant de Qi Gong diplômé FEQGAE. Ancien élève des Maîtres :

**ZHU JI FEI, LI XIAO MING, ZHOU JICHAO, LI JUN FENG**, de l'Institut de QI GONG de PEKIN, de Maître **JUAN LI**, lui-même disciple de Maître **MANTAK CHIA** et du **Dr SHEN HONGXUN** fondateur de L'Institut BUQI à Gand (Belgique).

Formé à de nombreuses formes de Qi Gong en France et en Chine, il pratique quotidiennement depuis plus de 30 ans et continue d'approfondir régulièrement sa pratique en participant à des formations et à des retraites.

Adepte également de la Méditation de Pleine Conscience, il s'est formé à la MBSR, en ayant suivi en France le programme de formation professionnelle de base (Practicum et TDI) dispensé par l'Oasis Institute du CFM « Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society » de l'Université du Massachusetts (USA). Il est également suivi en supervision en vue de la certification UMass.



### BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner rapidement avec un chèque de **280 €** (qui ne sera encaissé que le jour de l'atelier)

à l'ordre de : Bertrand PORET

148, rue du Maréchal FOCH - 59211 SANTES

Nom et Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél :

E-mail :



S'inscrit à l'atelier de Qi Gong : « De la fusion à la sublimation des émotions » du 21 au 24 mai 2020 à L'Abbaye de Saint-Jacut de la Mer