

## **Cycles d'enseignement du Tao Curatif à L'Atelier à Grenoble (Seyssinet) 2011 – 2012**

Chaque séminaire (week-end) s'inscrit dans une continuité mais peut être suivi indépendamment des autres.

**Horaires :** de 9h30 à 18h le samedi  
de 9h30 à 17h le dimanche

**Inscription :** jackieguetat@gmail.com  
ou 0475286249 / 0661069997

**Tarif :** 150 € / week-end (tarif dégressif à partir de 7 personnes)

### 1<sup>ère</sup> ANNEE (DEBUTANTS)

**8 - 9 octobre 2011 - l'Element METAL**

**19 - 20 novembre 2011 - l'Element EAU**

**21 - 22 janvier 2012 - l'Element EAU (suite) le Tao de la Femme**

**3 et 4 mars 2012 - l'Element BOIS**

**19 et 20 mai 2012 - l'Element TERRE**

### CONTENU PEDAGOGIQUE DE L'ANNEE

#### **OCTOBRE : LE METAL**

- Echauffements et exercices dynamiques pour libérer le flux énergétique et détoxifier le corps propices à la pratique matinale.
- Connexion à notre Terre Mère, au Ciel et aux Forces Cosmiques grâce à des exercices très simples de détente et concentration.
- Descente dans notre Centre : le Tantien avec localisation des organes, respiration réchauffante et mouvements de spirale.
- Qi Gong de l'enracinement : la posture de l'arbre
- Reconnaissance des muscles psoas
- Méditation du Sourire Intérieur
- Sons de guérison du Poumon

L'automne est le moment précieux pour se connecter à la Force Élémentale du Métal qui gouverne notre respiration, nos poumons, notre peau et nos intestins. Relaxation et exploration de la fonction respiratoire. Respiration abdominale, respiration des os, détoxification de la peau, respiration embryonnaire.

Toutes ces pratiques simples, libératrices et puissantes s'interpénètrent dans la fluidité et la Joie et vont préparer notre Eau (liée à l'énergie des reins) à être nourrie et réchauffée pour l'hiver.

#### **NOVEMBRE : l'élément EAU**

- Renforcement de l'énergie ancestrale
- Son de guérison (les Reins)
- Lessivage de la moelle osseuse
- Respiration embryonnaire
- Qi Gong de l'enracinement : la Tortue

#### **JANVIER : l'élément EAU**

- Connexion avec l'énergie primordiale
- Tao de la Femme
- Respiration de la moelle osseuse
- TAO YIN (assouplissement de la Colonne Vertébrale)
- La méditation du Lotus

#### **MARS : l'élément BOIS**

- Qi Gong des tendons
- le Psoas : "muscle de l'âme"
- Son de guérison du Foie
- le Cycle du stress ou comment transformer le stress en vitalité
- les 6 sons de guérison

#### **MAI : l'élément TERRE**

- Qi Gong du Tantien, avec détoxification des Fascias.
- Fonction digestive : Qi Gong du Tigre et du Dragon
- l'Elixir de vie

#### **JUILLET : l'élément FEU**

- l'Orbite Microcosmique
- Pratique essentielle dans l'alchimie interne taoïste. En apprenant à faire monter l'énergie le long de la colonne vertébrale (vaisseau gouverneur) puis à descendre sur l'axe antérieur du corps (vaisseau conception), on libère les blocages énergétiques et active les centres énergétiques. Cette pratique apporte de nombreux bienfaits :
- renforcement du système immunitaire
- transformation du stress en vitalité
- amélioration des problèmes de dos

## 2<sup>ème</sup> ANNEE

**24 - 25 septembre 2011 - l'Element METAL**

**26 et 27 novembre - l'Element EAU**

**7 et 8 janvier 2012 - l'Element EAU (suite) le Tao de la Femme**

**17 et 18 mars 2012 - l'Element BOIS**

**2 et 3 juin 2012 - l'Element TERRE**

### CONTENU PEDAGOGIQUE DE L'ANNEE

#### **SEPTEMBRE : LE METAL**

- Les différentes pratiques respiratoires
- la marche de l'oiseau
- Reconnaissance du pakwa frontal sur Tan Tien avec chants des Forces Elementales
- Présentation de l'Orbite microcosmique et des centres énergétiques

#### **NOVEMBRE : L'EAU**

Renforcement de l'énergie ancestrale :

- connexion des différents éléments en synergie avec l'eau : les oreilles, le sacrum, les reins, les os, le périnée, la porte de la vie.
- Exercices de :
  - "passer la montagne des deux mains"
  - " passer le ballon dans l'eau"
- respiration de la moelle osseuse
- la Chemise de Fer
- méditation du Lotus
- Qi Gong des rêves
- respiration embryonnaire.
- la Fusion : Formation d'une perle.

#### **JANVIER : l'énergie de l'EAU**

- l'Energie primordiale
- Le Tao de la Femme : respiration ovarienne et équilibre hormonal
- la Fusion : installation des 4 pakwas et Formation de la 1ère perle.

#### **MARS : LE BOIS**

- Qi Gong des tendons
- le muscle du psoas
- les 13 mouvements du Tai Chi Qi Gong
- la Fusion : les points collecteurs

#### **JUIN : LA TERRE**

- Qi Gong du Tiantien
  - l'élixir de vie
  - la Chemise de Fer : la poussée frontale
  - Posture au "phénix nettoie ses plumes"
  - Fusion : transformation des énergies négatives en Chi
- Formation de la 2ème perle

#### **JUILLET : LE FEU**

- l'Orbite Microcosmique
- Pratique essentielle dans l'alchimie interne taoïste. En apprenant à faire monter l'énergie le long de la colonne vertébrale (vaisseau gouverneur) puis à descendre sur l'axe antérieur du corps (vaisseau conception), on libère les blocages énergétiques et active les centres énergétiques. Cette pratique apporte de nombreux bienfaits :
- renforcement du système immunitaire
  - transformation du stress en vitalité
  - amélioration des problèmes de dos

Le contenu détaillé des séminaires est disponible sur le site : [www.stages-provence.com](http://www.stages-provence.com), rubrique "cycle d'enseignement à Grenoble".

#### **Cours individuels avec suivi pédagogique à Grenoble, 2 rue Vauban**

les mercredis : 18 janvier  
14 mars  
23 mai  
6 juin

#### **Contacteur J. Guetat**

Tél. : 04 75 28 62 49 / 06 61 06 99 97