



# Stage avec Maître Yuan Li Min

Week-end du 25-26 février 2017

## Qi Gong des 5 animaux du style Wudang



Le mont Wudang est un lieu mythique, considéré comme le berceau des arts martiaux internes taoïstes (Tai Ji Quan, Xing Yi, Bagua).

Le **Qi Gong des 5 animaux du style Wudang** est une méthode traditionnelle pratiquée depuis des siècles. Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, le dragon, le tigre et la grue. Ce sont des symboles qui représentent l'intelligence, la longévité, le sacré et la puissance. Ces 5 mouvements sont reliés aux 5 organes du corps humain. Ce travail permet de faire circuler sang et énergie pour fortifier les tendons et les os, équilibrer les organes et vivifier l'esprit. Chaque animal est constitué d'une série de 9 mouvements travaillant différentes dimensions physiques comme : l'enracinement, la fluidité, la libération de bassin, le passage du vide au plein et du plein au vide, etc... ainsi que des dimensions plus symboliques ou psychiques.

Nous travaillerons plus particulièrement **le Dragon**, tout en révisant Tigre, Serpent, Tortue et Grue, constituant ainsi la forme complète. Le stage est néanmoins accessible à tous, même sans connaissance préalable.

Yuan Li Min donnera également une introduction à la méditation taoïste traditionnelle selon la méthode de Wudang. Ce travail étant en principe enseigné plus tardivement dans le système Wudang, il s'agit d'une opportunité pour ceux et celles qui désireraient pouvoir pratiquer conjointement l'immobilité et le Mouvement, et ceci dès le tout début de l'apprentissage.

### Renseignements & Inscriptions :

Sarah Blanc : [sblanc360@gmail.com](mailto:sblanc360@gmail.com) ou par tél au +41 79 779 64 59

Maître Yuan Li Min est le représentant de la 15<sup>ème</sup> génération de l'école Wudang Xuan Wu, l'une des deux grandes écoles actuelles de Wudang. Il est le responsable européen de la transmission de cette lignée. Il dirige des groupes en Angleterre, France, Allemagne et plusieurs autres pays européens. Il enseigne le Tai Ji, le Bagua et le Xing Yi. Il est spécialiste de la « Boxe du coton » ou « Boxe des cinq éléments ». Il consacre entièrement sa vie à la transmission de ces disciplines.

## Modalités pratiques

**Lieu:** Salle de rythmique du Cheminet, rue du Cheminet, 1400 Yverdon

**Horaires:**

Samedi : 9h30-12h00 14h30-17h30 (débordement possible)

Dimanche : 9h30-12h et 14h-16h30

**Prix:** 260 CHF (Membres Transverse : 220 CHF), le paiement se fait sur CCP Transverse CCP 17-685753-6, IBAN CH32 0900 0000 1768 5753 6, BIC POFICHBEXXX, Dénomination: Transverse, 1405 Pomy, Suisse avant le 15 mai 2016.

**Matériel nécessaire:** vêtements amples, chaussettes ou souliers d'intérieur, matériel pour prendre des notes, tapis de sol et coussin d'assise.

**Inscriptions :** L'inscription est validée après paiement du prix du séminaire sur le CCP de Transverse et inscription par mail à Sarah Blanc (coordonnées en pied de page).

L'inscription totale est due pour tout désistement après le 17 février 2017.

**Le stage est ouvert à tous et débutants bienvenus**

« Transverse » Spiritualité & Arts internes a vu le jour en mai 2007. Un de ses buts est d'établir des liens entre pratiquants de différentes écoles et courants pour permettre le dialogue et enrichir les pratiques. Transverse est une association à but non lucratif et non religieuse. Site internet: [www.transverse.ch](http://www.transverse.ch). Les bénéfices du stage iront à la Fondation Ming Shan, qui met sur pied le Centre d'Arts Taoïstes Ming Shan.

**Renseignements & Inscriptions :**

Sarah Blanc : [sblanc360@gmail.com](mailto:sblanc360@gmail.com) ou par tél au +41 79 779 64 59