

# LES 5 DRAGONS DE WUDANG



## Bulletin d'inscription retraite d'été 2019

### « Les 5 dragons du Wudang »



#### La légende du dragon chinois

Le Dragon dans la tradition chinoise, contrairement à la vision occidentale, incarne une forme de bénédiction. Il est l'ultime symbole de la force cosmique (Qi 气) tant céleste que terrestre. En effet, c'est un animal mythique qui possède des attributs exceptionnels. Il apporte la bonne fortune, l'abondance et la prospérité. On dit de lui qu'il contrôle la pluie (de nombreuses représentations le dépeignent au milieu des nuages), les rivières et les océans. Rien d'étonnant alors de voir en lui un symbole de protection & de fertilité. Il a également le pouvoir de transformation : il peut réduire de taille à volonté, se rendre invisible, traverser les roches les plus solides, etc. A l'aise entre le Ciel et la Terre, il peut passer de l'un à l'autre sans encombre. Sa symbolique est très ancienne dans la tradition chinoise, comme en témoigne la plus vieille image trouvée en Chine : un dragon en coquillages vieux de 8000 ans. Le Dragon est aussi le symbole de l'empereur, le fils du ciel.

#### La forme des 5 dragons de Wudang

La forme des 5 Dragons est basée sur la théorie des 5 éléments de la tradition alchimique de Wudang Shan, haut lieu de pratique des moines guerriers taoïstes. Les 5 agents ou éléments sont les 5 forces motrices du Qi, à savoir : l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre et le Métal (Wu Xing 五行). Chaque élément engendre ou contrôle un autre élément. Sur le plan physique, on retrouve les 5 organes : Rein, Foie, Cœur, Rate & Poumon, miroirs des 5 agents énergétiques. La capacité à harmoniser les 5 éléments/organes permet de préserver les grandes fonctions du corps tout en éveillant les entités psycho-énergétiques abritées dans les organes (Ben Shen). Au-delà des aspects liés à la santé, les 5 éléments symbolisent

la transformation de l'eau dans la tradition alchimique en passant du stade le plus solide (Jing) au plus subtil (Shen) via la transformation (Qi). On peut alors atteindre un état dit spontané (Ziran) dans lequel notre esprit et notre corps ne font plus qu'un avec la Nature.

En préambule à la pratique de la forme des 5 dragons, il faut tout d'abord ouvrir les Jing Luo (méridiens d'acupuncture) via des étirements & des mobilisations, hérités des antiques Daoyin. Complétés par un ensemble de postures méditatives basées sur les 5 éléments, on a ainsi un programme complet pour activer, nourrir & purifier les centres d'énergie ou Dan Tian et soutenir les cinq organes principaux (Rein, Foie, Cœur, Rate et Poumon).

### **Programme de la retraite d'été**

- Cours théorique sur les 5 éléments & les 8 trigrammes
- Exercices des fondations de la spirale ou « paumes tournantes »
- Pratique des postures debout & assise des 5 éléments
- Étude de la forme des 5 dragons de Wudang

*« La transformation n'est possible que s'il y a un dragon à l'intérieur. »*

*- Sagesse antique*

## Informations pratiques

**Du mercredi 31 juillet au dimanche 4 août 2019**

### Tarifs

Ce tarif inclut :

- L'animation du stage par Mohammed Saïah & Maëlla Caro
- Un support écrit & une vidéo en ligne
- L'hébergement et les repas en pension complète en chambre multiple (2 à 3 personnes). Draps fournis, (apporter votre serviette de toilette).
- L'accès à la piscine chauffée (apporter votre serviette de bain)

**Le stage commencera à 14h le mercredi 31 juillet 2019 et se terminera le dimanche 4 août 2019 à 17h.**

### Lieu

*Le Gite du Bout d'Angrie* est situé en Maine-et-Loire (49), à 40 mn d'Angers et 1h de Nantes. Lieu-dit La Boue, 49440 ANGRIE

Cette ancienne ferme a été entièrement rénovée et agrandie en 2017 par Olivier et Julie. Cette longère est située au milieu de 18 hectares de prairies et accueille également de nombreux animaux (chevaux, chèvres, moutons...)

Ce lieu calme et propice à la détente nous est entièrement dédié : balades dans la nature avoisinante, rencontre avec les chevaux, ou baignade dans la piscine couverte et chauffée vous attendent, au gré de vos envies et de votre énergie du moment. Il y a également une belle salle de pratique entièrement équipée.

Chaque chambre, entièrement neuve, possède sa propre salle de bains, et peut accueillir 2 ou 3 personnes. Il n'y a pas de chambre individuelle.

La nourriture végétarienne est issue majoritairement par des producteurs locaux en agriculture raisonnée.

## Accès

- Plan d'accès : <https://bit.ly/2Quha8f>
- Accès en train : La gare la plus proche est Candé, (quelques trains ou cars par jour depuis Angers).
- Un covoiturage pourra être organisé.
- Plus d'infos au : 06 75 03 32 27 ou 06 42 91 77 20 ou sur la page contact rubrique « Besoins d'infos sur les cours et stages ».



**LE GITE DU  
BOUT D'ANGRIE**



## Bulletin d'inscription retraite d'été 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_ Personne à contacter en cas  
d'urgence (tél) : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au stage de Qi Gong « Les 5 Dragons du Wudang » du 31/07 au 4/08

**Tarifs pour les élèves de nos cours hebdomadaires ou pour toute inscription AVANT LE 1er MAI 2019 :**

- Stage + hébergement : 620 €**
- Tarif réduit : stage + hébergement : 575 € (chômeurs et étudiants sur justificatif)*

**Tarifs pour une inscription APRÈS LE 1er MAI 2019 :**

- Stage + hébergement : 650 €**
- Tarif réduit stage + hébergement : 605 € (chômeurs et étudiants sur justificatif)*

**NON ADHÉRENT** : ajouter un chèque séparé de **10 euros** d'adhésion à l'association **Atelier QiEtude**. Ce tarif comprend : les frais de stage, l'hébergement en **chambre double ou triple (il n'y a pas de chambres individuelles)** avec les repas, la pause goûter, les draps, l'accès à la piscine. (Serviette de toilette non fournie).

A renvoyer à l'**Atelier QiEtude** : 6, avenue des Nèfles - 44300 Nantes

*Je joins 1 chèque d'arrhes de 250 euros à l'ordre de « Atelier QiEtude »*

*Le complément sera à régler le premier jour du stage.*

*Chèques vacances et chèques Sport acceptés.*

- Avez-vous déjà pratiqué le Qi Gong (nombre d'années) ?
- Avez-vous des problèmes de santé (physiques et/ou psychologiques) ?
- Avez-vous des intolérances alimentaires ?
- Vos attentes pour ce stage ?

En signant ce bulletin d'inscription, je valide que l'inscription est ferme et définitive à réception des arrhes qui ne pourront être remboursées. En cas d'annulation du fait de l'organisateur, celui-ci s'engage à rembourser les arrhes versées.

Date et signature

Pour tout complément d'informations n'hésitez à nous contacter sur :

[contact@cours-qigong.fr](mailto:contact@cours-qigong.fr)

06 42 91 77 20 - 06 75 03 32 27