

## « Dao d'Orient et d'Occident »

Le nouveau monde frappe à notre porte...  
Les voies anciennes ont accompli leur tâche.  
Elles ont notre gratitude...  
La lumière des origines appelle à une nouvelle alliance.  
Nos pieds s'appuient sur ces vieux échelons pour trouver l'élan,  
l'inspiration vers le monde qui devient.  
Entre Ciel et Terre, l'Humain ajuste sa nouvelle place dans la symphonie  
universelle du temps...  
Percevoir le moment opportun,  
S'ouvrir au mouvement,  
Créer et dissoudre les formes,  
Ne s'installer nulle part,  
La confiance est toujours là en nous...  
Silence attentif de la présence,  
Il éclaire les trois habits de notre âme.  
Les deux yeux de l'esprit se soutiennent,  
Et notre vision s'unifie...  
Dépositaire des trois règnes,  
Nous prenons soin d'eux,  
Dehors et dedans.  
Pas de quoi pavoiser,  
La lumière nous traverse,  
Et c'est elle qui est remerciée...



### PROGRAMME GÉNÉRAL

Le déroulement de ces séminaires s'articule autour de trois volets :

#### Bases théoriques

- Cultiver conjointement Xing (l'Essence) et Ming (la Vie)
- La Terre de l'attention : sphères de l'attention vigilante et le V.I.T.R.I.O.L. alchimique
- Les mouvements réactionnels (pulsions, répulsions et indifférence) et la libération de l'Être.

- Âme corporelle, esprit conscient et esprit originel dans les trois mondes de la vision de la tradition Quan Zhen de la philosophie du Tao.
- Les cinq phases de l'Oeuvre de la métamorphose intérieure de l'alchimie taoïste, les San Bao (Trois Trésors) et la régénération naturelle de l'être humain.

### Bases pratiques naturelles

- Ramener l'esprit dans le corps à tout moment.
- Les quatre postures naturelles (assis, debout, couché, marchant) et les transitions de l'une à l'autre sont explorées sous un angle nouveau pour nous permettre d'inviter l'attention dans nos vies quotidiennes.
- Les activités quotidiennes (se nourrir, se reposer, se ressourcer, s'inspirer, échanger, ...) vue sous l'angle du Yang Sheng Shu (art de nourrir la vie) pour préserver sa vitalité, son énergie, sa clarté.

### Bases pratiques spécifiques

Cette partie de l'entraînement de l'attention a pour but de clarifier nos cinq portes sensorielles. En dissolvant les obstructions, les voiles progressivement s'amincissent et la Lumière du Tao - Shen Guang - peut atteindre en notre être des espaces de plus en plus profonds.

Sous la lampe de notre attention, les moyens utilisés dans les « Jardins d'Hermès » sont là pour prendre soin de cette vie qui nous est confiée. Voici les principaux :

- Cultiver la détente et le dépôt (Song et Chen)
- L'alchimie du souffle : Respirations du ciel postérieur et du ciel antérieur pour nourrir l'intérieur
- Activer des zones endormies par des mouvements et des postures pour réveiller de la conscience et dissoudre les obstructions externes et internes
- Sphères énergétiques : cultiver les trois espaces intérieurs
- Cultiver la paix et Éclairer l'intérieur : dimension contemplative non duelle de la pratique de l'alchimie intérieure

DATES	LIEUX
du 20 au 24 février 2021	Les Champs Mélisey
du 07 au 11 juillet 2021	89430 Mélisey

COÛT	
Séminaires de 5 jours	375 €

Arrivée la veille vers 18h en co-voiturage et départ dernier jours vers 16h.

Pensez à vous munir d'un tapis de sol, d'un zafu, d'un plaid et de matériel pour vos notes.