



2 jours • Séminaire de Base

Qi Gong de la Chemise de Fer • Tao Méditation • Orbite Microcosmique

Lieu: Berne
Heure: 09h30 - 17h00
Prix: CHF 360

Apprenez à recharger votre pile intérieure, à stimuler votre système immunitaire, transformer vos émotions négatives, développer votre potentiel et activer votre énergie spirituelle.

Créez une connexion consciente avec votre source intérieure et découvrez comment amplifier votre force de vie, ou Qi (Chi).



Pratiques de l'alchimie interne

Ce système sert à cultiver un corps sain, à former l'âme et à élever l'esprit. Ses branches et ses principales formules couvrent la méditation, le Qi Gong, les pratiques du Tao de l'amour ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel, de devenir leur propre guérisseur et leur propre maître. L'UHTS est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand Maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté UHT avec plus de 900 instructeurs et praticiens certifiés. Ses pratiques sont accessibles et conviennent au mode de vie occidental.

Contenu du Séminaire de Base



Apprenez à recharger votre pile intérieure, à stimuler votre système immunitaire, transformer vos émotions négatives, développer votre potentiel et activer votre énergie spirituelle. Créez une connexion consciente avec votre source intérieure et découvrez comment amplifier votre force de vie, ou Qi (Chi).

A travers **les exercices d'échauffement de Qi Gong** (travail intensif avec notre énergie intérieure), nous améliorons la capacité de nos corps physique et énergétique à absorber plus de Qi.

Le Sourire intérieur est un exercice de relaxation magnifique à travers lequel nous nous reconnectons en profondeur avec notre corps physique. Cette méditation nous permet de retrouver l'harmonie et l'acceptation inconditionnelle de ce qui est.

Les 6 Sons de la guérison nous aident à transformer nos émotions négatives, notre stress et notre douleur en énergie vitale. Nos organes sont désintoxiqués et régénérés par cette technique de méditation active.

En ouvrant **l'Orbite microcosmique**, nous guidons notre énergie le long des deux principaux méridiens de notre corps énergétique, créant ainsi plus de vitalité et de fluidité. Nous retrouvons notre équilibre et sommes moins susceptibles au stress.

Le Qi Gong de la Chemise de fer stimule flux d'énergie grâce à la concentration et au développement d'une structure physique alignée et stable. Cette forme de Qi Gong nous enracine, ouvre les canaux énergétiques et stimule les muscles, les tendons, les nerfs et les organes, tout en unifiant l'ensemble de notre structure osseuse. Elle nous aide à développer une « chemise de fer protectrice » et à maintenir une saine pression du Qi dans notre corps.

Rentao



En tant qu'ancien sportif professionnel et professeur de sport, j'étais à la recherche de méthodes d'entraînement qui agissent de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. J'ai trouvé les réponses dans l'**UNIVERSAL HEALING TAO (UHT)** et suis devenu élève, assistant et instructeur senior du grand maître Mantak Chia - fondateur du système UHT. Pendant plus de 12 ans, j'ai dirigé un centre de santé taoïste dans les Alpes suisses et j'enseigne depuis plus de 30 ans dans le monde entier. En 2008/2012, j'ai organisé les premières conférences européennes des instructeurs UHT avec plus de 250 instructeurs de 27 pays. En tant que coach, je transmets mes concepts de prévention de la santé flowjoy© et de santé en 4 dimensions (4-DH®), ainsi que des exercices pratiques qui permettent à chaque être humain de vivre 24h/24 dans le flux, la joie et l'amour.