



# CYCLE AUX

# RACINES DU DAO

**6 SEMINAIRES DE 2 JOURS SUR 2 ANS:**

**25 au 26 janvier 2025 - 19 au 20 avril 2025**

**25 et 26 octobre 2025 - 17 et 18 janvier 2026**

**25 et 26 avril 2026 - 20 et 21 juin 2026**

## **LE PROGRAMME :**

**Premier séminaire :**

**Ecologie personnelle : Etirements spécifiques : ouverture des portes spirituelles, les articulations.**

**Etirements des méridiens : Dao Yin Fa. Nei Gong assis. Nei Gong du Tonnerre. Nei Gong debout des Trois Sources. Nei Gong couché.**

**Nei Gong du sommeil**

**Méthode pour les 5 mouvements :**

**Wu Xing Fa : première méthode. Méditation Taoïste Tiao Qi.**

**Deuxième séminaire :**

**Ecologie personnelle : Etirements spécifiques : ouverture des portes spirituelles, les articulations.**

**Etirements des méridiens : Dao Yin Fa. Nei Gong assis suite.**

**Nei Gong du Tonnerre. Nei Gong debout de la porte du dragon.**

**Nei Gong couché suite. Nei Gong du sommeil**

**Méthode pour les 5 mouvements : Wu Xing Fa : deuxième méthode. Méditation du Sourire intérieur.**



### **Troisième séminaire :**

**Ecologie personnelle : Etirements spécifiques : ouverture des portes spirituelles, les articulations. Etirements des méridiens : Dao Yin Fa. Nei Gong assis. Nei Gong du Tonnerre. Nei Gong debout de la porte du dragon suite. Nei Gong couché suite. Nei Gong du sommeil**

**Méthode de préservation de la vie : BaGua HunYan Yang Sheng Fa. Méditations assises du HunYan.**

### **Programme de la deuxième année :**

#### **Premier séminaire :**

**Ecologie personnelle : Etirements spécifiques : ouverture des portes spirituelles, les articulations. Etirements des méridiens : Dao Yin Fa. Nei Gong des 8 portes Taoïstes. Nei Gong assis et couché. Nei Gong du sommeil**

**Méthode pour les 5 mouvements : Wu Long Fa debout.**

**Méditation des 8 portes taoïstes**

#### **Deuxième séminaire :**

**Ecologie personnelle : Etirements spécifiques : ouverture des portes spirituelles, les articulations.**

**Etirements des méridiens : Dao Yin Fa. Nei Gong Yi Chuan.**

**Nei Gong assis et Nei Gong couché. Nei Gong du sommeil**

**Méthode pour les 5 mouvements : Wu Long Fa assis. Méditation de la Voie lactée**

#### **Troisième séminaire :**

**Ecologie personnelle : Etirements spécifiques : ouverture des portes spirituelles, les articulations.**

**Etirements des méridiens : Dao Yin Fa. Nei Gong assis. Nei Gong du Tonnerre. Nei Gong couché. Nei Gong du sommeil**

**Méthode de préservation de la vie :**

**Méthode pour s'harmoniser aux saisons et au cosmos.**

**Méditation de la Grande ourse**





## LE TARIF :

200 euros chaque module. 1200 euros les 6 rencontres de 2 jours. Payable en 3, 6 ou 12 fois.

## FICHE D'INSCRIPTION :

**Nom:**

**Prénom:**

**Adresse:**

**E-Mail:**

**Téléphone:**

**Profession:**

**Fait le:**

**Signature:**

**Merci de renvoyer cette fiche d'inscription accompagnée de votre règlement par chèques à l'ordre de Association Au Jardin de Soi**

à l'adresse suivante :

**Yvan Cordier**

**Cabinet Soleil en Soi**

**3Ter avenue Moulin les Metz**

**69630 Chaponost**

**Vous inscrire est un engagement sur plusieurs plans, respecter les recommandations, vous investir dans la pratique entre chaque session de formation.**

**Une fois votre inscription actée elle ne fera pas l'objet d'un remboursement sauf cas de force majeure**

**YVAN CORDIER (E.I)**

**06 03 23 42 10**

**<https://institutshanming.com/>**

