

RÉGULATION DES ÉMOTIONS

PAR LE QIGONG ET LA MÉDITATION



UN CYCLE DE FORMATION THÉORIQUE ET PRATIQUE

OCTOBRE 2023 – FÉVRIER 2024

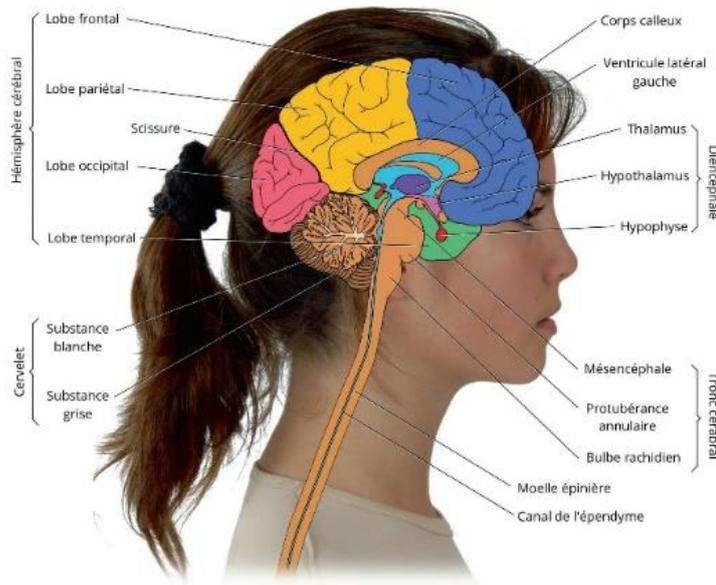
PRÉSENTATION DE LA FORMATION



Nos émotions et nous : une relation souvent compliquée.

- ▣ Les émotions sont une partie intégrante de notre vie, en marquant notre relation à nous-même et au monde. Agréables ou pas, elles ne sont pas en elles-mêmes un problème, mais le deviennent lorsqu'elles affectent négativement notre qualité de vie.
- ▣ Générée mentalement, l'émotion négative produit généralement un stress qui va d'une façon ou d'une autre s'exprimer au travers du corps : la liste des symptômes possibles est longue et bien connue...
- ▣ S'il n'est ni souhaitable ni réaliste de s'affranchir des émotions, il est cependant possible de se préserver *a minima* de leurs répercussions non souhaitées. Diverses méthodes sont possibles mais il apparait clairement que celles qui ont véritablement fait leurs preuves sont à la fois peu nombreuses et techniquement simples ; elles se caractérisent aussi par une ancienneté qui témoigne de la longue histoire des humains en quête de paix intérieure.





THÉORIE

« Comment sont produites les émotions ? comment m'agissent-elles ? »

- Un des postulats de base de cette formation est que comprendre intellectuellement et rationnellement un phénomène, en distinguer les différentes phases, en les nommant, donne les moyens d' « avoir prise » sur lui. Ceci est essentiel lorsqu'il s'agit de processus internes, immatériels, auxquels on est intimement lié : on peut alors s'en différencier, prendre de la distance et les observer posément, pour ensuite agir...
- Avec une pédagogie moderne, intégrant les connaissances scientifiques contemporaines utiles à la compréhension des processus à l'œuvre, cette partie théorique servira donc d'ancrage à la partie pratique.



GAMMA 31 - 100 Hz		Insight Peak focus Expanded consciousness
BETA 16 - 30 Hz		Alertness Concentration Cognition
ALPHA 8 - 15 Hz		Relaxation Visualization Creativity
THETA 4 - 7 Hz		Meditation Intuition Memory
DELTA 0.1 - 3 Hz		Detached awareness Healing Sleep



PRATIQUE

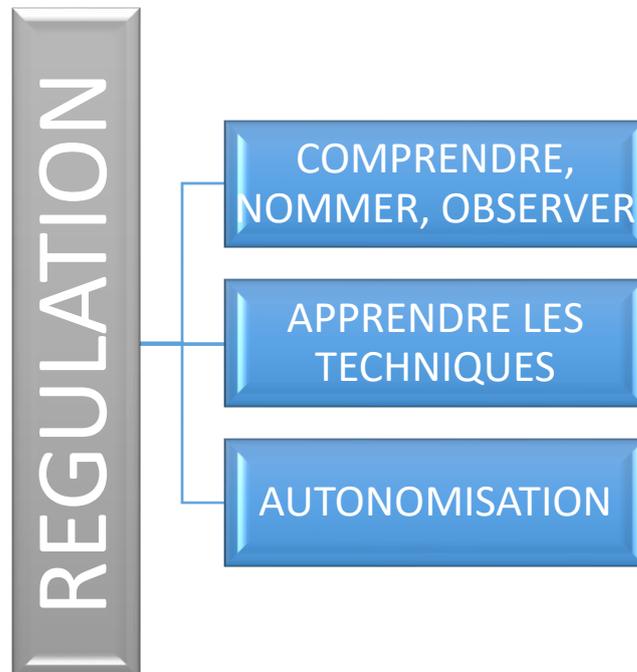
« Tout est déjà là, il suffit de savoir comment faire ».

▀ Qigong et techniques méditatives formeront le corpus des exercices pratiques. Ces deux approches sont hautement compatibles entre elles en ce que la pratique de l'une facilite objectivement la pratique de l'autre. Le qigong, à travers le principe des trois régulations (corps-respiration-esprit), n'ignore évidemment pas les notions d'attitude corporelle, de transformation de la respiration et de tranquillité mentale ; de leur côté les techniques méditatives sont indissociables de celles de posture, en s'appuyant largement sur la respiration afin de stabiliser l'état mental. De plus, des racines historiques communes valident leur présente association.

▀ Notre méthode n'est pas un syncrétisme purement technique : c'est une combinaison efficace d'éléments éprouvés à l'aulne d'une pratique personnelle exigeante. Bien qu'adoptant une approche parfaitement laïque, cette méthode utilise des conceptions issues du bouddhisme et du daoïsme : laïcité ne signifiant pas négation de l'esprit, nous visons une utilisation saine et efficace du lien corps-esprit.



+OBJECTIFS



- + **Comprendre, nommer, observer** en soi les mécanismes générant les émotions et leurs répercussions sur le mental et sur le corps.
- + Apprendre les techniques **pour réguler les phénomènes émotionnels et se prémunir de leurs effets délétères.**
- + Mettre en place **des routines d'auto-entretien** et s'ouvrir un chemin de progression vers **l'intégration des techniques méditatives.**



PARTICIPER

DATES EN 2023-2024. Les dimanches de 9h à 12h et de 13h30 à 15h30.

15 octobre. Anatomie de l'encéphale : données de base. Visualisations et relaxation zonale.

12 novembre. Le cerveau selon la médecine chinoise. Qigong pour les moëlles.

10 décembre. Le rôle de l'encéphale dans la perception du monde et la naissance des émotions. Exemples + révisions visualisations et Qigong.

21 janvier. Du cerveau vers le corps et inversement : le nerf vague. Techniques respiratoires & 6 sons curatifs.

25 février. Cerveau, respiration, méditation : le lien. Techniques méditatives.

LIEU : Dojo Clair Matin. 2 rue Arthur Rimbaud 31240 à St.Jean.

TARIFS : 1 stage = 70€. Cycle complet = 310€ *. Possibilité de paiement fractionné.

*Réduction de 5% sur le cycle complet pour les personnes ayant suivi les cycles suivants : *Cerveau et méditation* (2018-2019) ou *Qigong, méditation et poésie chinoise* (2022-2023).

FORMATEUR : Stéphane TROMPÉ BAGUENARD. 3^{ème} duan Arts Énergétiques Chinois (FFAEMC). Pratique le Qigong depuis 1987 et l'enseigne depuis 1995 pour l'association 5 ANIMAUX. Membre de la *World Federation of Chinese Medicine Societies*.

Téléphone : 06. 20. 94. 78. 93. **M**ail : 5animaux@neuf.fr. **S**ite : www.5a-qigong.com

NOTES SUR LA FORMATION

Sans prérequis / Sans visée thérapeutique / S'inscrit dans la démarche *One Health*.



+ Du vendredi 5 au mardi 9 avril. QIGONG & ZAZEN

Stage immersif au temple zen du Carroux. (Facultatif)

150€ ttc pour les personnes ayant suivi le cycle complet / 250€ autres.