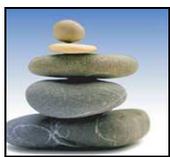


Harmonie



Vitalité



Energie



Partage



Sérénité

O
R
G
A
N
I
S
E

YOGASALUD

&

CENTRE ALBA

'ACADEMIE CHUAN-SHU'



JOURNÉES
de

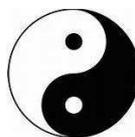
*'corps
mental
esprit'*

Naturopathie

Arte corazón y Vida

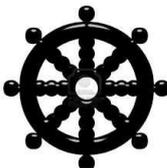
Dédiées au

. TAO



- . Qi Gong . Tai Ji . Kung-Fu
- . Massage chinois AnMo TuiNa
- . Méditation Taoïste et Bouddhiste
- . Réflexion sur le yin yang et sur la Médecine Traditionnelle Chinoise MTC.

. BOUDDHISME



. TOLTÈQUE

. HINDOUISME



. TIBÉTAIN . CELTIC



- . Yoga 'Kundalini, Tibétain, Egyptien et Hatha'
- . Méditations Guidées 'action subconsciente'
- . Eléments naturels 'Techniques Tibétaines, Chamaniques et Toltèques'
- . Danse santé & Mantras'

- . Prémisses Celtes de l'équinoxe d'Automne et Mabon 'lune de la moisson' danses, rituel.

Samedi et Dimanche

13 et 14 Septembre 2014

Au Monastère 'Notre Dame
de Fatima' . 1694 Orsonnens
FRIBOURG . SUISSE

Contact'Info:

(Suisse . Zurich) +41 79 479 79 06

(" Lausanne) +41 77 458 68 49

* Dès le 05 sept: +41 79 691 26 68

(Espagne) +34 629 36 82 36 . WhatsApp



Centro Alba . Yogasalud

centro-alba@hotmail.com

info@yoga-salud.com

www.centro-alba.com

www.kungfu-chuanshu.com



CE QUE JE DOIS SAVOIR . HORAIRES:

NOUS AVONS L'EXCLUSIVITÉ DU MONASTÈRE, NOUS VIVONS AVEC LES MOINES (HABITATION DIFFÉRENTE).

LES ATELIERS DU SAMEDI ET DU DIMANCHE SE COMPLÈTENT.

. JOURNÉE DU SAMEDI

DE 09H00 JUSQU'À LA NUIT

. JOURNÉE DU DIMANCHE

DE 08H00 À ~17H00

'De l'âme au corps, nous sentirons compassion et beaucoup d'amour'

Le Monastère - 1694 Orsonnens . Fribourg (Suisse) - est un lieu exceptionnel en pleine campagne fribourgeoise, dans ce lieu insolite vit une Confrérie de Moines cisterciens vietnamiens avec lesquels l'Académie Chuan-Shu (Centre Alba) collabore et réalise des Séminaires de Kung-Fu, depuis 1984.



SAMEDI DE 09H À 13H

- . MÉDITATION TOISTE (avec le GonG) . PHILOSOPHIE DU TAO
- . MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE MTC (Théorie générale)
- . MASSAGE CHINOIS ANMO TUINA (Théorie et Pratique)
- * Présentation interactive sur ces préceptes, (...).
- . MÉDITATION BOUDDHISTE CHANTÉE

😊 Recueillement dans son PEES
'Petit Espace Energétique Spirituel'

SAMEDI 15H À 19H

- . INTRODUCTION ET PRATIQUE, avec les 4 styles de Yoga .., Kundalini, Tibétain, Egyptien et Hatha.
- Méditations Guidées 'action subconsciente'.
- Danse Santé, connexion entre Ciel et Terre 'Mantras'.

SAMEDI DÈS 20H

- . PRÉMISSES DE L'EQUINOXE D'AUTOMNE et MABON 'célébration familiale et de la moisson'
- ☞ DANSE, CHANT ET RITUEL CELTE, awen !!! ☞ obligatoire ☞ Il faut venir vêtu de blanc ou comme d'antan en celte * on ne peut pas célébrer sans être habillé de circonstance (attention ce n'est pas un carnaval) * Tradition wicca, offrande au Dieu (Soleil) et à la Déesse (lune).

DIMANCHE 09H À 14H

- . MÉDITATION TAOISTE (réveil avec la nature) . QI GONG (respirations / mouvements).
- . TAI JI (harmonie & gestuelle) . KUNG-FU (formes à vertu 'chamanique' .., animaux et éléments naturels) * Travail avec le Bâton MuTou 'facultatif' (prendre son bâton, il doit mesurer son hauteur).
- . PRATIQUES TIBÉTAINES, CHAMANIQUES ET TOLTÈQUES. Usage des éléments eau, feu, vent, terre et éther.

😊 Recueillement dans son PEES 'Petit Espace Energétique Spirituel'

DIMANCHE 15H . CERCLE DE SAGESSE (images, pensées, symboles...).

* Les Ateliers se font à l'intérieur du Monastère et à l'extérieur dans les espaces naturelles.

* Apporte ton coussin, tapis (yoga) et couverture pour les massages.

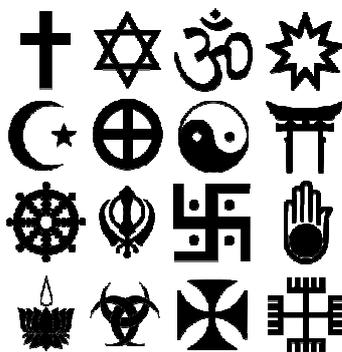
* des supports écrits son remis, mais il est requis de prendre des notes.

* Il y a des moments de pause.

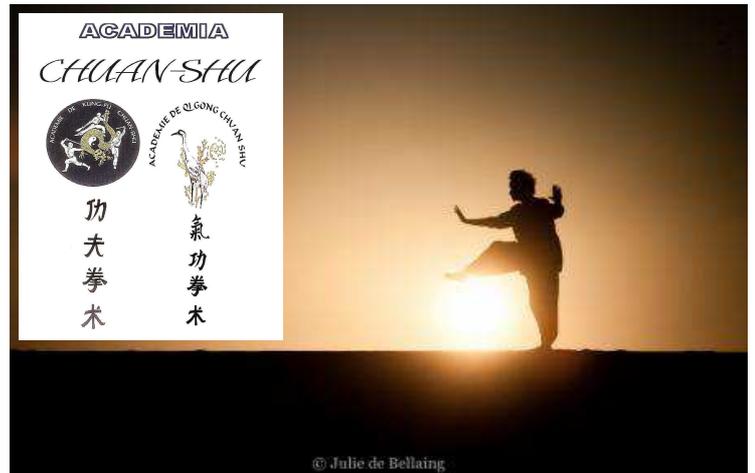
* Vois le Descriptif (non-exhaustif) des Disciplines (PDF en annexe).

* Viens avec une tenue sportive ~ légère 'bien-être'. Pour la Célébration celte, il faut venir vêtu de blanc ou en Celte (comme d'antan).

* Pour celles et ceux qui désirent faire le bâton au Kung-Fu, il doit mesurer son hauteur.



- ✚ **MÉDITATION TAOÏSTE**, notion du vide, processus/état transcendantal entre 'ciel et terre'.
- ✚ **PHILOSOPHIE**, Taoïsme et attributs du Yin Yang, réflexion du 'WouWei', et textes usuels.
- ✚ **MÉDECINE CHINOISE**, les Cycles, le Tableau des 5 éléments (corrélations avec la nature) et généralités fondamentales (* également nous aborderons brièvement l'Acupuncture).
- ✚ **MASSAGE CHINOIS ANMO TUINA**, actions thérapeutiques 'ShouFa' techniques de mains, (...).
- ✚ **QI GONG**, mouvements simples, doux, naturels et harmonieux avec des exercices de respiration, de visualisation externe et interne "j'observe, je reproduis et je ressens" . Concept méthodologique en 5 phases 'Chuan-Shu': 1). Méditation taoïste. 2). Automassage *Dian Xue*. 3). Les 15 exercices référentiels de Qi Gong. 4). Ba Duan Jin 'Les 8 mouvements de la soie' du Temple de Shaolin. 5). Le Casque d 'Énergie. Qi Gong 'Cun Sun Ye' de Tian Jin; R.P Chine.
- ✚ **TAI JI QUAN** 'style yang' 120 mouvements . Les 4 Bases référentielles Chuan-Shu (géométriques et technique) (1er racine..., 2ème et 3ème selon le niveau de l'élève).
- ✚ **KUNG-FU**, Taos traditionnels, le 'Tong Bei Quan' et Tao des Animaux; du Temple de Shaolin (Henan) * Et Tao de Bâton (facultatif) prendre son (propre) bâton.



- ✚ **MABON** Fête Celte annonçant la pleine lune de Mabon 'célébration familiale' .., c'est un jour de remerciement à la Déesse-Mère pour ses cadeaux de la Moisson et le fruit de la Terre qu'elle nous a procuré. (...)
 - ☞ avec des méditations, poésies, chants, danses, jeux, (...)
 - ☞ Apporte ta musique et tes instruments, tes contes et histoires d'une autre époque
 - ☞ prendre un crayon, du papier, une grande bougie, une autre plus petite, et un objet personnel 'Énergétique-Talisman' **pour le Rituel celte.**

- ✚ **MÉDITATIONS GUIDÉES** pour agir sur les patrons erronés du subconscient.
- ✚ **DANSE SANTÉ** pour connecter avec son âme à travers la Danse, les Mantras, Connexion Ciel et Terre. (...). Dissipant les traumatismes, blocages et permettant un état permanent de bonheur. Possibilité de *Thérapies de Reconnexion et de Cure 'corps, mental, esprit'*.
- ✚ **TRAVAIL AVEC LES ÉLÉMENTS** .., eau, feu, vent, terre éther selon techniques Tibétaines, Chamaniques, Toltèques, pour le nettoyage du corps physique, mental, et émotionnel.



Durant l'hébergement dans les moments disponibles et les pauses, nous pouvons nous ballader sur les nombreux sentiers, découvrir ce merveilleux paysage naturel avec sa flore et sa faune, particulière. (...).

Les repas 'plats culinaires' sont traditionnels à l'alimentation vietnamienne et monacale.., faits 'Maison' ressortis à la culture des potagers du Monastère, préparés avec qualité et tendresse **par les Moines** ☺



COÛT ~ PRIX

. Hébergement: une nuit en chambre double, ou en groupe (chambres collectives), partagée avec les autres participants (selon la disponibilité des chambres libres).

. Nourriture: un déjeuner, deux dîners, un souper (faits maison cuisinés par les moines).

. Ateliers et Disciplines: théories et pratiques personnalisées, en collectif. Pour tous permettant de s'initier, également formateurs.

. Célébration Celte: 'Rituel & Fête' Mabon.



EN CHARGE DE CES JOURNÉES

Naturopate Amparo YogaSalud

- . Professionnel de Naturopathie agréée n° 3078. Déléguée en Suisse pour l'Organisation Collégiale de Naturopathie . Fondatrice de la marque et firme YOGASALUD.
- . Congrès, Cours et Conférences internationales, Séminaires spirituels, Yoga différents styles, Danse Santé , Cure, et Thérapie pour le corps, le mental et l'esprit.

Maître Joaquim Fernandez 'Fei Jin Luong'

- . Fondateur de l'Académie Chuan-Shu internationale, du Centro Alba, et de la méthode d'Education Conscientisation par les Pairs MCECP.
- . Professionnel de Naturopathie agréé n° 3191. Diplômé de:
- . Médecine Traditionnelle Chinoise MTC 'École internationale Shao Yang' Acupuncture, Massage chinois AnMo TuiNa; Université L.E.Sichuan, Cheng Du et Tian Jin, R.P.Chine.
- . Phytothérapie de l'École Lyonnaise de Plantes Médicinales ELPM, France.
- . Instructeur international de Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu, de la Fédération suisse FSKB&AM et Attestation fédéral J+S (Brevet Jeunesse & Sport); Suisse, et de l'École d'Etat du Pan Gu Wushu - dont nous sommes Jumelés depuis 2002 - (Hebei) R.P.Chine.
- . Coach/Intrafamilial (psychologie et socio-pédagogie systémique, (...).
- . Praticien Formateur PF, Travailleur social 'Animateur Socioculturel et Assistant social' HES EESP, Suisse - Bachelor (EES) Grado Universitario Español, Espagne, (...).



NOUS DÉSIRONS ANIMER CES JOURNÉES AVEC UN COLLECTIF RÉDUIT DE ~ 30 PERSONAS MAX., POUR OBTENIR UNE DINAMIQUE OPTIMUM ET PARTAGER AVEC HARMONIE CETTE RENCONTRE. SVP VEUILLEZ CONFIRMER AU PLUS VITE VOTRE PRÉSENCE, CECI AVANT LE 09 SEPTEMBRE 2014, MERCI

Prix réduit, tout compris, seul:

280.- CHF



Places limitées. Inscris-Toi très vite.