

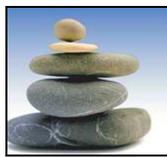
ORGANISE

CENTRE ALBA

ACADEMIE CHUAN-SHU



Harmonie



Vitalité



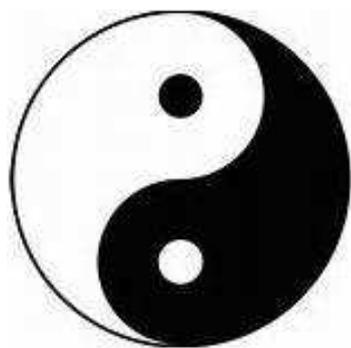
Energie



Partage



Sérénité



. Qi Gong . Tai Ji . Kung-Fu

. Massage chinois AnMo TuiNa

. Méditation Taoïste et Bouddhiste

. Préceptes du yin yang et de la MTC
Médecine Traditionnelle Chinoise

**Samedi, Dimanche, Lundi
19, 20, 21 Septembre 2015
Au Monastère 'Notre Dame
de Fatima' . 1694 Orsonnens
FRIBOURG . SUISSE**

ACADÉMIE
CHUAN-SHU



功夫拳術



氣功拳術



Asociación Internacional Española
de Naturopatía y Bioenergía
CENTRO ASOCIADO



Contact'Info:

📞 (Suisse) +41 77 458 68 49

(Espagne) +34 629 36 82 36

centro-alba@hotmail.com

📘 Centro Alba . WhatsApp

✉ academie.chuanshu@gmail.com

www.centro-alba.com
www.kungfu-chuanshu.com

Le Monastère Notre Dame de Fatima 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 collabore depuis 1984, et réalise des Séminaires de formation depuis 1990.

Entre CIEL et TERRE, nous allons sentir et vivre l'ESSENTIEL 'Amour & Harmonie'.

SAMEDI 09H À 12H

- . MÉDITATION TAOISTE (avec le GonG)
- . BA DUAN JIN 'les huit mouvements de la soie' DU TEMPLE DE SHAOLIN
- . PHILOSOPHIE DU TAO
- . MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE MTC (Théorie générale)

 Recueillement dans son PEES 'Petit Espace Energétique Spirituel'



SAMEDI 15H À 18H

- . MASSAGE CHINOIS ANMO TUINA (Théorie et Pratique)
- * *Préceptes . Techniques / Méthodes . Actions thérapeutiques . (...).*

SAMEDI 20H

- . MÉDITATION BOUDDHISTE CHANTÉE

DIMANCHE de l'Aube jusqu'à 12H

- . MÉDITATION TAOISTE (réveil avec la nature . Eveil de la conscience Shen).
- . QI GONG SUN CUN YE (Respirations / Circulation Qi Xue . Equilibre corps/mental/esprit).



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

* Apporte ton coussin, tapis mousse et/ou 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 sur demande).

* Viens avec une tenue sportive légère 'bien-être'.

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

* Possibilité de venir/héberger déjà le vendredi soir (à voir selon situation et besoin).

. TAI JI (harmonie & gestuelle . Géométrie / Synchronisation des mouvements / Espace).

. KUNG-FU (formes et application diverse du sud et du nord de la Chine. Techniques d'animaux, aussi ressorti aux éléments naturels. * Travail avec le Bâton MuTou 'facultatif' (son bâton doit avoir sa taille).

 Recueillement dans son PEES 'Petit Espace Energétique Spirituel'

DIMANCHE 15H À 18H

. TAI JI (harmonie & gestuelle . Géométrie / Synchronisation des mouvements / Espace).

. KUNG-FU (formes et application diverse du sud et du nord de la Chine. Techniques d'animaux, aussi ressorti aux éléments naturels. * Travail avec le Bâton MuTou 'facultatif' (son bâton doit avoir sa taille).

DIMANCHE 20H

. QI GONG CURATIF ZHONG GONG (par imposition des mains)

* complétées de techniques / exercices d'ordre chamanique (prendre son talisman 'objet de pouvoir').



LUNDI de l'Aube jusqu'À 12H

. MÉDITATION TAOISTE (réveil avec la nature . Eveil de la conscience Shen).

. TOUTES DISCIPLINES (Répétition / Formation suivant la/les pratique/s de son choix)

 Recueillement dans son PEES 'Petit Espace Energétique Spirituel'

LUNDI 14H . CERCLE DE SAGESSE (Nature & les 6 sens . Images . Pensées . Symboles...).

CONTENU . PROGRAMME . ATELIERS . EVÈNEMENT

* **Pédagogie:** les Ateliers sont animés de manière participative et interactive.

* Contenu non-exhaustif peut être adjoint d'enseignements complémentaires suivant les circonstances.

+ **MÉDITATION TAOISTE**, notion du vide, processus/état transcendantal entre 'ciel et terre'.

+ **PHILOSOPHIE**, Taoïsme, attributs du Yin Yang, réflexion du 'WouWei' et textes usuels.

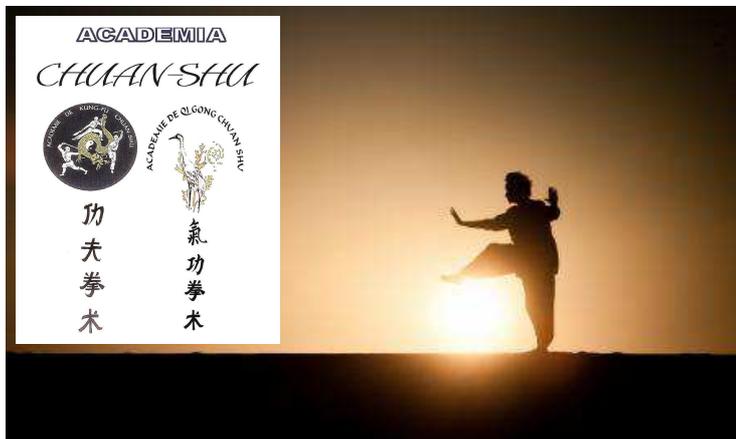
+ **MÉDECINE CHINOISE**, les Cycles, le Tableau des 5 éléments (corrélations avec la nature) et généralités fondamentales (* également nous aborderons brièvement l'Acupuncture).

+ **MASSAGE CHINOIS ANMO TUINA**, actions thérapeutiques 'ShouFa' techniques de mains (* vertus thérapeutiques des points . Relation Théorie/Pratique - Diagnostic/Traitements).

+ **QI GONG**, la petite circulation céleste, les 5 respirations Qi Gong Qi Xue, Travail de visualisation externe/interne 'j'observe, je reproduis, 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). Casque d'Énergie. Sidai Qi Gong (Henan) et Qi Gong Cun Sun Ye de Tian Jin; R.P Chine.

✚ **TAI JI QUAN** style yang 120 mouvements.
Chuan-Shu'concept 'Géométrie, Espace et Synchronisation' + les 4 Techniques de base: 1er racine., 2ème et 3ème selon le niveau.

✚ **KUNG-FU**, Taos/bases Chuan-Shu, Ba Ji Quan, Tong Bei Quan Tao Temple Shaolin, Win Tsun et Jet Kune Do (défense personnelle), Tao de Bâton (facultatif., prendre son propre bâton).



A certains moments prévus et autres disponibles ainsi que durant les pauses, nous irons 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:** . A). Chambre individuelle (avec deux lits) * Place limitée à réserver au plus vite.
. B). Chambre en collectif (plusieurs lits). Chaque chambre dispose de lavabo * douche commune à part.

. **Nourriture:** au total 2 déjeuners, 3 dîners, 2 soupers.

. **Formation 'Ateliers / Disciplines':** théories et pratiques, en collectif, et personnalisé * Pour tous et pour tous les niveaux.

EN CHARGE DE CES JOURNÉES

Maître Joaquim Fernandez 'Fei Jin Long'

. 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 . FENACO n° 3191 . APENB n° 1465 / 1466.
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 FSKB&AM, Swiss Wushu, 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 'Ex-collaborateur CIMI' socio-pédagogie et psychologie systémique.
. Praticien Formateur PF, Travailleur social 'Animateur Socioculturel et Assistant social' HES EESP, Suisse - Bachelor (EES), Educateur social 'Grado Universitario' Espagne, (...).

Inscription préalable . Délai fixé au mercredi

09 septembre 2015

Places limitées veuillez vous inscrire au plus vite.

Inscription à remettre sur place au cours
ou à envoyer par e-mail.

Prix réduit tout compris 'les trois jours': **390.- CHF**

* **Offre pour Groupe / Association . la 6ème personne inscrite paie moitié prix.**

La Journée 'Formation + les Repas': **140.- CHF**

La journée 'Formation + les Repas
+ Hébergement': **180.- CHF**

