

# Rencontrer les Chi Cong

avec

## Les outils de la méditation de pleine conscience, de pleine présence

**13 et 14 mai 2023**

La question de la présence c'est la question de notre corps. Nous ne pouvons être réellement présent qu'en retrouvant notre corps avec une vision plus large et globale. Et parce qu'il est le support, le soutien de toutes nos expériences physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.

Pour explorer cette rencontre du corps avec les chi cong, nous proposerons de multiples expérimentations, de nombreux tests structurels, des pratiques respiratoires, avec délicatesse et subtilité, qui sont issus des enseignements de la méditation et de la pleine conscience, la pleine présence.

L'idée c'est aussi d'accéder, de développer très adroitement une plus large sensibilité proprioceptive, une écoute plus fine du champs de la présence, de la conscience corporelle au travers de l'exploration des chi cong sous des angles différents (structure, rythmes, continuité, espaces, yin-yang, souffle, appuis, axes...).

Nous avons à apprendre, pas à pas, une façon d'accueillir ce qui se présente à nous, avant d'exprimer une nouvelle façon de ressentir et d'être dans notre propre mouvement.

### **Informations et réservation :**

MPCA - 5 bis rue Henri Barbusse, 63000 Clermont-Ferrand - [meditation.auvergne@gmail.com](mailto:meditation.auvergne@gmail.com)

*Association enregistrée en Préfecture de Clermont-Ferrand, sous le numéro : W632008457*

**Responsable pédagogique :** Bernard LEFAURE - 06 09 76 66 36

- *Pratique le tai chi chuan et les chi cong depuis 1987 avec Denis FÉLUS. Il les enseigne depuis plus de 25 ans.*
- *Instructeur MBSR (Méditation Based Stress Réduction) et Instructeur MSC (Mindful Self Compassion)*
- *Diplôme Universitaire « Relation de soin et gestion du stress pour professionnels de santé, les outils de la méditation de pleine conscience », faculté de médecine Sorbonne Université, Paris. Responsables enseignements : Dr Christophe ANDRÉ, Pr Corinne BAGNIS-ISNART, Pr Alexandre DUGUET.*
- *Découvre la méditation assise en 1987 et fait sa première retraite silencieuse de dix jours en 1994. Il s'établit d'abord dans le courant de méditation Vipassana séculaire et laïque (S.N. Goenka), avant de rencontrer les pratiques de la méditation de pleine conscience MBSR et MSC.*

..... **Inscription et réservation à retourner à MPCA** .....

Nom : ..... Prénom : .....

**Merci d'écrire votre adresse mail en MAJUSCULE :** .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Tél : ...../...../...../...../.....

120€ le week-end - Adhérent de la FMIPTC -

160€ le week-end - Non-adhérent à la FMIPTC et qui pratique depuis au moins un an -

*Les trajets, les repas et l'hébergement restent à votre charge.*

**Réservation nécessaire : 40€ d'arrhes** - Nombre des places limités à 12 personnes

*Un problème financier ne doit pas être un frein à votre désir de participer à ce stage.  
Vous pouvez nous contacter pour étudier ensemble les modalités les plus appropriées à votre situation.*

**Date :**

**Signature :**