



FORMATION 24/27 - MORGES (CH)

Culture Taoïste et Taijiquan du Wudang

PAR LA VOIE, HABITER LA PRATIQUE.
PAR LA PRATIQUE, ENTRER DANS LA VOIE.



À propos de l'Association Hosukwan



QUELQUES INFORMATIONS AU SUJET DE NOTRE ASSOCIATION

Hosukwan est une association à but non lucratif qui a pour objectifs de promouvoir et développer les pratiques énergétiques et la culture taoïste.

Pour cela, elle propose des cours et des formations en Savoie, en Franche Comté et en Suisse (Genève et Morges).

Elle est en collaboration étroite avec l'association Wudang Gong Dao co-fondée avec Maître Yuan Limin.

Elle s'appuie pour cela sur des professeurs d'une grande expérience, tous diplômés et certifiés par le Maître.



Le Taijiquan et Wudang Shan

Au cœur de la majestueuse Chine, les montagnes sacrées de Wudang Shan se dressent comme des sentinelles mystiques, témoins silencieux de siècles d'histoire et de sagesse taoïste. Nichées dans la province du Hubei, ces montagnes sacrées incarnent l'essence même du taoïsme.

Wudang Shan, souvent considérée comme le berceau du taoïsme et du Taijiquan, est un lieu où l'âme rencontre la sérénité au sein de paysages à couper le souffle. Ses pics escarpés, ses forêts denses et ses cascades murmurent des récits de méditation, de recherche intérieure et de quête spirituelle. Chaque recoin de cette terre sacrée résonne avec l'écho des enseignements des sages taoïstes qui ont cherché l'harmonie avec le Dao.

Sur les contours des montagnes, le Taijiquan, prend son envol grâce au maître fondateur Zhan Sanfeng. Le Taijiquan évoque la danse harmonieuse entre le Yin et le Yang. Ses secrets et subtilités sont transmis de génération en génération, créant ainsi une lignée ininterrompue de pratiquants dévoués.

En explorant les sentiers de Wudang Shan, on entre dans un royaume où le ciel et la terre se rencontrent harmonieusement. Les montagnes sacrées de Wudang Shan demeurent un symbole vivant de l'union entre la nature et la spiritualité, entre le corps et l'esprit, offrant aux voyageurs une immersion inoubliable dans la richesse de la culture taoïste.

Amenez votre pratique et votre état d'être à un autre niveau, intégrez dans votre corps les règles fondamentales de la pratique des arts du Wudang, pour trouver l'unité corps-esprit, l'équilibre émotionnel et le calme du coeur. Petit à petit, entrez dans la voie en vous formant au plus près de la source et en vous inscrivant dans une lignée de 15 générations de maîtres taoïstes.

Comment se déroule le programme ?

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent découvrir et / ou approfondir le Qi Gong et le Taijiquan du Wudang : débutants ou confirmés, thérapeutes, professeurs de Qi Gong ou Yoga.

Malgré l'intensité du programme, les personnes débutantes sont les bienvenues. Afin de vous permettre de suivre la progression du groupe, des accompagnements personnalisés et des cours de soutien (en complément des week-ends de formation) seront proposés tous les mois.

C'est un programme de 3 ans (2 ans plus 1 an d'approfondissement), fruit d'un enseignement direct et très structuré de Maître Yuan Limin via son association Wudang Gong Dao et dont nos professeurs sont certifiés.

La formation s'articule autour de 3 modules composés chacun de 8 rendez-vous (dont plusieurs interventions avec Maître Yuan Limin) et d'un stage de 4 jours en immersion en fin de module.



Entrez dans la voie du calme

La pensée taoïste est la base des arts martiaux internes.

Pour quel public ?

Cette formation s'adresse à un large public. Elle vous concerne tout particulièrement si vous souhaitez entrer en profondeur dans un système qui va au delà de la simple pratique des arts internes, et qui s'inscrit au sein d'une lignée de transmission, celle de Maître Yuan Limin :

- Motivé(e) et curieux(se) pour entrer dans une démarche personnelle pour affiner et raffiner votre nature profonde, votre vitalité : elle vous donnera les outils pour découvrir la culture millénaire taoïste.
- Praticant(e) occasionnel(le) ou régulier(ère) d'arts internes (Qi Gong, Taiji, Yoga), pour approfondir vos bases et ouvrir le champs de compréhension vis-à-vis des principes qui sous-tendent la pratique. Ce programme vous permettra également d'entrer dans la profondeur d'un système qui s'est construit au sein d'une même lignée.
- Enseignant ou futur enseignant en arts internes, vous comprendrez en profondeur les règles qui régissent la pratique. Cette formation vous permettra ensuite d'entrer si vous le souhaitez dans un cursus de professeur directement auprès du maître et de Wudang Gong Dao.

Que peut vous apporter cette formation ?

Cultiver la Voie du Cœur et éveiller votre nature profonde.

Il s'agit d'un programme intense et rythmé qui non seulement va nourrir votre santé, mais également vous permettre de développer une nouvelle forme de vitalité et d'état d'être, un travail profond de cultivation.

Elle vous permettra d'installer une pratique constante et sincère, pour entrer dans la Voie.

Xiu Lian, affiner raffiner, c'est sur ce chemin que nous vous proposons d'aller pour entrer en contact avec des mécaniques plus subtiles et l'émergence de la force interne (jin dao).

Pédagogie traditionnelle et sur mesure

La pédagogie se veut explicite, précise et fidèle à l'héritage laissé par les maîtres fondateurs.



5 piliers fondamentaux :

- 拳 Quan : L'étude des formes
- 功 Gong : Développer l'intensité et la constance du travail pour faire émerger son propre potentiel
- 理 Li : Etude théorique, étude des classiques de la culture chinoise, et des traités qui fondent la pratique
- 法 Fa : Expérimentation de l'application des règles dans la pratique et la vie
- 德 De : Affiner raffiner le cœur pour cultiver la Vertu

Basée sur ces grandes trames, la pédagogie est personnalisée avec un suivi de chaque élève et des corrections régulières, pour progresser à votre rythme et développer des clés de lecture, gage d'une meilleure compréhension de votre pratique.

Des supports audio et vidéo et des documents écrits seront mis à votre disposition afin de pouvoir faciliter votre pratique individuelle.

Toutes ces ressources pédagogiques vous seront accessibles afin d'élargir vos connaissances et de découvrir la richesse des pratiques des arts internes.

Des temps d'échange avec les formateurs ainsi que les autres participants, vous permettront, si vous le souhaitez, de partager les expériences vécues, de questionner votre pratique pour approfondir.

La dynamique du groupe permettra de soutenir votre engagement individuel et votre motivation, l'entraide et la solidarité concourront à l'amélioration et la réussite de toutes et tous.

Informations complémentaires à propos de la formation

Calendrier 2024 / 2025 Morges - CH

126 heures et 21 journées avec Thibaut Bourgon
et 6 journées optionnelles avec Wudang Gong Dao à Lembrun.

- Samedi 5 et dimanche 6 octobre
- Samedi 2 et dimanche 3 novembre
- Samedi 7 et dimanche 8 décembre
- Samedi 11 et dimanche 12 janvier
- Vendredi 21 au dimanche 23 février
Maître Yuan Limin à Aix les Bains (3j)
- Samedi 1 et dimanche 2 mars
- Samedi 5 et dimanche 6 avril
- Samedi 10 et dimanche 11 mai
- Samedi 31 et dimanche 1 juin
- Samedi 28 et dimanche 29 juin

Un accompagnement par des cours de soutien et du mentorat sera proposé en complément du programme de formation

Conditions d'admission à la formation

- Toute personne intéressée
- Être âgé(e) d'au moins 18 ans
- Remplir la fiche d'inscription et le questionnaire
- Acompte d'un montant de 250 CHF

Durée de la formation

- 378 heures sur un total de 27 mois

Titres obtenus

En fin de 3ème année, une attestation de formation vous sera fournie.

Pour les personnes désirant présenter des certificats, une évaluation pratique et théorique sera proposée à chaque fin de module.

- Certificat de réussite module n°1 : Comprendre et installer les règles qui sous tendent la pratique 126 h
- Certificat de réussite module n°2 : Cultivation et Jin Dao 126 h
- Certificat de réussite module n°3 : Taijiquan du Wudang approfondi 126 h

Remise du Diplôme de Formation aux arts du Wudang (en cas de réussite)

Prix de la formation

2570 CHF (par an)

Comprenant:

- Journées de formation
- Frais documents pédagogiques
- Frais de dossier, licence et assurance

Possibilité de règlements en 1, 3 (ou 10 fois pour les inscriptions avant fin août 24)





Par la pratique entrer dans la voie

CE PROGRAMME DE FORMATION AU QI GONG ET TAIJIQUAN DU WUDANG SE DÉCOMPOSE EN 3 ANNÉES (MODULES) QUI VOUS PERMETTRONT D'INSTALLER UNE PRATIQUE CONSTANTE ET PROGRESSIVE, GARANTE D'UNE TRANSFORMATION PROFONDE ET ACCOMPAGNÉE.

MODULES	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN
MODULE 01 COMPRENDRE ET INSTALLER LES RÈGLES QUI SOUS-TENDENT LA PRATIQUE	OCTOBRE 2024	JUIN 2025
MODULE 02 CULTIVATION ET JIN DAO	OCTOBRE 2025	JUIN 2026
MODULE 03 APPROFONDISSEMENT ET ALCHEMIE INTERNE	OCTOBRE 2026	JUIN 2027

Comprendre et installer les règles qui sous-tendent la pratique

MODULE 01

Qi gong des 5 animaux du Wudang

武当五形功

- Jiben Gong en lien avec les formes
- La théorie rattachée aux animaux et au cycle des 5 éléments
- Les taolu
- Les marches

Dan Dao Taijiquan

丹道太极拳

- Théorie de la Voie du Dan
- Jiben Gong en lien avec le travail du Dan Tian et la forme
- Apprentissage de la forme dans ses versions : dynamique, statique et par l'intention

Zhuang Gong et Tang ni bu

- Posture de Wuji 无极桩
- Posture de Hun Yuan Zhuang 混元桩
- Tang ni bu 趟泥步 (la marche du pas dans la boue)

Principes de la pratique

- 12 groupes de principes

La Philosophie Taoïste

- La philosophie taoïste et son application dans la pratique et la vie quotidienne
- La culture du Yang Sheng (nourrir le vivre)
- Daodejing 道德经
- ...

Cultivation et Jin Dao

MODULE 02

La deuxième année est consacrée à Jin Dao, la Voie de la Force Interne et une introduction sur le travail de cultivation de soi.

Les 36 pas du Taijiquan de Wudang

武当秘传 36 式太极拳

- Jiben Gong en lien avec la forme
- Apprentissage de la forme
- Travail du fil de soie

Taiji des 13 potentiels

十三势太极拳

- Théorie et pratique de 8 forces internes et 5 déplacements
- Théorie Jin Dao
- Apprentissage de la forme

Renforcement du module 01

Zhuang Gong et Tang ni bu

- Posture Qi Xing Zhuang 七星桩 (7 étoiles)
- Posture de Duli Zhuang 独立桩
- Tang ni bu 趟泥步 (la marche du pas dans la boue)

Principes de la pratique

- Etude des 8 trigrammes

La Philosophie Taoïste

- Traités du Taiji 太极拳论
- Daodejing 道德经
- ...

Approfondissement

MODULE 03

La troisième année est consacrée à l'approfondissement de l'esprit et des principes abordés sur les deux premiers modules, afin de découvrir les mécanismes subtils du Taijiquan de Wudang. C'est également un moment opportun pour ouvrir la porte de l'Alchimie Interne.

Au-delà de la forme

- Asseoir la structuration du corps énergétique et des principes dans le corps
- Avancer sur la Voie de la focé interne
- Avancer sur la Voie et laisser infuser dans la vie
- Entrer dans une pratique plus subtile, portée par le Coeur

Méditation taoïste

Initiation aux principes de base de l'Alchimie Interne

- Trouver la posture juste
- Ancrer la respiration
- Construire le Dantian
- Théorie Alchimie interne

Zhuang Gong, méditation et. classiques

En tant que fondamentaux, ces trois pratiques transversales seront étudiées tout au long des trois modules.

- Comprendre comment relâcher les tensions physiques
- Structurer le corps et développer une circulation fluide du Qi
- Installer le calme intérieur et gouverner le Coeur
- Développer l'intention
- Travailler à l'unité du corps, souffle, esprit

Les modules

Chaque module est construit en s'appuyant sur les fondements de la pratique, ces fondements permettent de comprendre les principes du macrocosme et de les utiliser dans notre vie quotidienne, d'affiner et raffiner le Cœur, d'entrer dans la Voie pas à pas.

INTERVENANTS

LE PROGRAMME EST PORTÉ PAR NOTRE ANIMATEUR SOUS L'OEIL BIENVEILLANT DE MAÎTRE YUAN LIMIN ET AVEC LE SOUTIEN DE SOPHIE FAURE SUR L'ÉTUDE DES CLASSIQUES.



MAÎTRE YUAN LIMIN
袁理敏道长



THIBAUT BOURGON
PROFESSEUR PRINCIPAL
CERTIFIÉ WUDANG GONG DAO



SOPHIE FAURE
PROFESSEUR CERTIFIÉE
WUDANG GONG DAO

Appui pédagogique

Des livrets pédagogiques et des supports vidéos vous seront remis au fur et à mesure de l'avancement dans le programme.

Evaluation de la pratique & certification

Si vous désirez obtenir une certification, des évaluations de connaissances et de votre pratique, (théoriques, pédagogiques et techniques), seront proposés à chaque fin de module.

Après validation de vos connaissances, un diplôme vous sera remis à l'issue des trois ans d'études.

Des formations continues vous seront proposées par la suite.

Préparation au diplôme d'instructeur fédéral (DIF)

En fin de 3ème année, une préparation au DIF (théorie et pédagogie) vous sera proposée si vous désirez débiter un enseignement et si votre niveau le permet.

Préparation au programme de certification de professeurs de Wudang Gong Dao

Si vous le souhaitez, vous pourrez à la suite de ce programme intégrer une promotion de certification de professeurs en Wudang Taijiquan auprès de notre partenaire Wudang Gong Dao et Maître Yuan Limin.



Inscriptions et demande d'informations

N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous souhaitez avoir plus d'informations sur le programme.

Inscriptions et informations

Formation-wudang.hosukwan.ch

Contact

- Thibaut Bourgon (professeur principal)
- Association Hosukwan

Email: thibautbourgon@gmail.com
Tel: 0665751803

Email: hosukwan@gmail.com
Tel: 0632950338