

**Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG  
FRANCE - BELGIQUE**

**Parcours de méditation**

Méditer aujourd'hui, pourquoi, comment...  
Parcourir les chemins et les enseignements de la  
méditation Bouddhiste, Taoïste, contemporaine...  
Dans le cadre de nos séminaires de spécialisations  
techniques en FRANCE et en BELGIQUE.



**[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)**

**Les 18 et 19 décembre 2021**

**Les Concepts fondamentaux de la Méditation Taoïste.**

**Avec KARINE MARTIN**

Karine Martin est une ancienne Pharmacienne Chercheuse en Neurosciences à Londres puis Docteur (PhD) en Etudes de la Culture et de la Religion Taoïste de l'Université Chinoise de Hong Kong.

Elle est la première occidentale à avoir suivi le cursus complet de formation Taoïste à plein temps dans les temples de Chine pendant plus de 15 ans. Reconnue internationalement,

Elle est régulièrement invitée à participer à des documentaires TV et des conférences dans différents pays. Elle est actuellement présidente de l'Association Française de Taoïsme et Docteur affiliée au GSRL-CNRS.



**Institut Traditionnel d'enseignement du QI GONG  
14 bis, rue Albert thomas - 08000 Charleville-Mézières**

Accès gare TGV - possibilité de gîte sur place  
Places limitées !

**[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)**

## Programme du séminaire

### Les Concepts fondamentaux de la Méditation Taoïste.

La méditation est au cœur de la pratique taoïste.

Au cours des siècles de développement et évolution du taoïsme, différentes formes de méditation sont apparues en fonction des lignées et des lieux.

La méditation est un outil, une passerelle vers le Tao. Son premier principe en est le WUWEI tel que l'a présenté le fondateur Laozi dans son fameux classique de la Voie et la Vertu. Mais au-delà de ce principe central, des méthodes plus spécifiques existent.

Elles se divisent en différentes prises de conscience et également travail du souffle et circulation de l'énergie.

Ce stage présente différentes techniques méditatives et alchimiques selon les époques et les textes anciens.

Ensemble nous pratiquerons différentes catégories de méditation Taoïste.

Le taoïsme, dont les légendes lui donne naissance il y a plus de 4000 ans recèle une multitude de techniques d'éveil, conscientisation et transformation alchimique.

Lors de ce stage nous explorerons 3 méthodes méditatives indispensables.



## Infos pratiques pour le déroulement des séminaires

### 1 - lieu du stage :

*Centre d'arts martiaux et énergétiques chinois traditionnels  
14bis, rue Albert THOMAS - 08000 Charleville-Mézières*

Depuis la gare SNCF/TGV de Charleville-Mézières :

En bus (arrêt grande terre) ou en taxi (à 10' - à titre indicatif coût du taxi 7 à 10€ environ)

### 2 - horaires :

- Samedi 10h-13h et 14h30-18h environ
- dimanche 9h30-12h30 et 14h -16h

### 3- hébergement

**8 places sont disponibles sur place dans le gîte - 30€/nuit**

Les draps, couette, serviette de bain sont fournis.

Chambre à 2 personnes - salle de bain - coin repas équipé - Accès wifi gratuit !

Les 8 places sont attribuées par ordre d'arrivée des inscriptions.

Prévoir votre zafu et un tapis pour la relaxation  
(Pour ceux qui voyagent nous disposons de zafus et de tapis sur place)



---

### Formulaire d'inscription

#### Séminaire Méditation 3 – **KARINE MARTIN**

**Les 18 et 19 décembre 2021**

**NOM :**

**Prénom :**

**Adresse mail (écrire en majuscule SVP) :**

**@**

S'inscrit au séminaire et règle la somme de **189€** par chèque à l'ordre de l'ITEQG

Je réserve une place au gîte :

O J'arriverai le vendredi soir (soit 2 nuits) total **60€** chèque à l'ordre de « Les 4 orientés »

O J'arriverai le samedi matin (soit 1 nuit) total **30€** chèque à l'ordre de « Les 4 orientés »

Date et signature

**ITEQG BRUNO ROGISSART - 7, rue du bochet bas 08500 LES MAZURES - FRANCE**