

www.keweninstitute.com

PROGRAMME

2 0 2 3 - 2 0 2 4



KE Wen
Institute

TOUS NOS ACTIVITÉS

2 0 2 3 - 2 0 2 4

SOMMAIRE

Carte avantage

4

Cours

7

Formation

9

Infos pratiques

11

	Carte avantage	Cours	Formation
Quand	Les jeudi 19h00-20h30	Les mardi 18h30-20h00	Les samedi 14h00-18h00
Durée de chaque séance	1h30	1h30	4h00
Combien séance par an	9 séances	20 séances	9 séances
Prix à l'unité	Non	15€	Non
Forfait annuel	100€	259€	699€
Forfait avec carte avantage	80€ pour les élèves qui pos- sèdent une carte avantage 2022/23	208€	559€
Durée de Replay	2 semaines	2 semaines	4 semaines
Questions/ réponses	Oui	Non	Oui

CARTE AVANTAGE



La meilleure façon de suivre l'enseignement de Ke Wen Institute est par des rendez-vous réguliers dans les temps de pratique et de connaissance vivante, dans les expériences renouvelées et la recherche profonde.

Vous pouvez enrichir votre pratique par la méthode taoïste millénaire de rajeunissement et de longévité (Hui Chun Gong) et la méthode de tortue des 5 animaux mythiques de Wudang, mais vous enrichissez surtout la connaissance du Qi de la médecine chinoise et de la pensée taoïste.

100€ la carte valable pendant 1 an à partir de la date d'achat. Avec carte avantage vous bénéficiez de réductions exceptionnelles sur les activités de KE Wen Institute :

- 50% de réduction sur les cours sous forme de vidéos enregistrées, pour apprendre à votre rythme et selon vos besoins.
- 20% de réduction sur tous les enseignements en direct avec Maître KE Wen, y compris les cours réguliers, les défis selon la saison et la formation.
- 9 séances gratuites de 1h30 pendant l'année avec des pratiques des méthodes Hui Chun Gong et la tortue des 5 animaux mythiques de Wudang, de la méditation, des échanges et des questions/réponses sur votre pratique.

La carte avantage est une opportunité unique de découvrir ou d'approfondir les enseignements de Maître KE Wen qui harmonisent le corps, le souffle et l'esprit.

Prix : 100€, 80€ s'applique aux élèves qui possèdent une carte avantage pour l'année scolaire 2022/23

Avec la carte avantage

9 SÉANCES GRATUITES

Les jeudi, 19h00-20h30, 9 séances par an

Profitez de la carte avantage qui vous offre 9 séances qui vont se dérouler les 9 jeudi pendant l'année, entre 19h00 et 20h30, chaque séance vous proposera des exercices de pratique, méditation adaptée à votre niveau et à vos besoins, ainsi que des moments des échanges et de questions/réponses avec Maître KE Wen et les autres participants.

1

Théorie

La connaissance du Qi : la notion fondamentale de la civilisation chinoise.

Le Qi du ciel antérieur et le souffle primordial : l'origine et la racine

Pratique

Les premiers trois mouvements de Hui Chun Gong

2

Théorie

Le Qi dans le corps humain :

Le Qi ancestral, Le Qi originel, Le Qi nourricier, Le Qi défensif, Le Qi subtil du cerveau et du cœur

Pratique

La respiration Xu Jing (du calme et de l'état du vide)

La respiration abdominale inversée

3

Théorie

L'art de cultiver le Qi chez les taoïstes : la philosophie et l'art de vivre

Pratique

5ème et 6ème mouvements de Hui Chun Gong

4

Théorie

La respiration et le souffle (le Qi), la respiration de Ming Men (du dos), la respiration de Yong Quan (la racine), la respiration Xu Jing de tout le corps

Pratique

Du 1er au 7ème mouvements de Hui Chun Gong

5

Théorie

Comment obtenir le Qi par le corps global ?

Pratique

La vibration du corps et l'enchaînement de l'ensemble de la première méthode de Hui Chun Gong

6

Théorie

Comment harmoniser le corps (Xing) le souffle (Qi) et l'intention (Shen) dans la pratique

Pratique

Du 1er au 6ème mouvements de la tortue des 5 animaux mythiques de Wudang

7

Théorie

L'intention et le souffle : où est l'intention, où est le souffle

Pratique

7ème mouvement de la tortue des 5 animaux mythiques de Wudang

8

Théorie

Contemple les perceptions du Qi

Pratique

8ème mouvement de la tortue des 5 animaux mythiques de Wudang

9

Théorie

L'état du vide et la joie profonde procurent le Qi

Pratique

L'ensemble des mouvements de la tortue des 5 animaux mythiques de Wudang, une excellente pratique pour nourrir l'énergie des reins !

6

COURS

QI GONG & QI DANCE DES 3 CORPS

Les mardi, 18h30-20h00, 20 séances par an



7

Si vous cherchez une méthode de Qi Gong originale, poétique, philosophique et expressive, alors le Qi gong du corps fluide, du corps de résonance et du corps spirituel sont faite pour vous. Ces trois méthodes constituent la base du Qi Dance, mais ils sont les méthodes spécifiques du Qi Gong et donnent en même temps la liberté des expressions du Qi !

Qi Gong des 3 corps - corps fluide, corps résonance et corps spirale, une création innovante depuis plus de 10 ans, est le fruit d'années de recherches. Il s'agit d'une pratique qui allie du mouvement, la respiration, la conscience et la créativité, dans le respect des principes du Qi Gong traditionnel.

Le Qi Dance avec 3 corps se compose de 3 parties :

- Corps fluide vous permet de rentrer progressivement dans le ressenti et la subtilité du Qi dans le corps ;
- Corps résonance développe le ressenti et la communication de l'énergie entre soi-même et l'entourage, entre le microcosme du corps et le macrocosme de l'Univers ;
- Corps spirale est la fondement et l'élaboration du travail énergétique, le Qi circule en mouvement de spirale à l'intérieur.

Une fois qu'on maîtrise bien ces méthodes de 3 corps, elle nous amène naturellement vers le Qi Dance qui est une forme de Qi Gong ouverte à l'expression émotionnelle et esthétique, dans une visée de l'accomplissement de l'être. Il vous apporte joie, santé, vitalité, créativité et sagesse. Venez essayer cette méthode innovante et rejoignez la grande famille du Qi Dance !

Le cours aura lieu les mardi soir entre 18h30 et 20h00 sur Zoom avec Maître KE Wen. Le tarif est de 15 euros par séance ou de 260 euros pour 20 séances, et 208€ avec la carte avantage.

FORMATION

HUI CHUN GONG, LA MÉDITATION & LA PHILOSOPHIE TAOÏSTE

Les samedi, 14h00-18h00, 9 séances par an



Maître KE Wen vous guide progressivement vers la sagesse taoïste qui modifie notre façon de penser et nous aide à garder le meilleur état d'être dans la vie quotidienne. Chaque séance contient la pratique dynamique et statique.

La pratique dynamique

1^{ère} méthode dynamique de Hui Chun Gong

La méthode qui contient 10 mouvements basés sur l'alchimie taoïste. Cette pratique millénaire du Qi Gong de rajeunissement et de longévité est excellente pour compléter et favoriser la méditation taoïste.

Cette méthode millénaire est restée très longtemps secrète car les taoïstes ne cherchaient pas à tout prix à diffuser leurs connaissances. L'enseignement se faisait étape par étape en suivant la voie du Tao et en passant par un processus de raffinement, par une vraie prise de conscience. C'est en suivant ce processus que nous pouvons entrer dans la vraie voie de transformation et ainsi comprendre le secret issu de l'union des 3 trésors dans la pratique des arts énergétiques.

Dans tous les enseignements de Qi Gong et de Taiji Quan, toutes les méthodes sont structurées autour des méridiens, des organes et surtout autour des relations entre les trois trésors « Jing (essence), Qi (souffle), Shen (esprit/conscience) ». C'est l'harmonisation de ces 3 systèmes (physiologique, émotionnel-psychique, et spirituel) qui donne naissance à un miracle : la santé radieuse, un apaisement total et la liberté intérieure.

Dans la vitalité du corps, dans la vivacité de l'esprit et dans un meilleur état d'être.

La pratique statique

La méditation et la philosophie taoïste

L'enseignement est basé sur le texte du Qing Jing jing (livre de la pureté et du calme) et est éclairé par la pensée du grand philosophe taoïste Zhuang Zi (4^e s. av JC). C'est par la méditation guidée de Maître KE Wen que vont s'articuler et se concrétiser cet enseignement ancré dans la tradition taoïste et ouvert sur le monde d'aujourd'hui.

Une pédagogie vivante, chargée de l'expérience unique qu'elle incarne dans la bienveillance depuis 30 années, va vous permettre de pénétrer dans une communication reliant le corps, l'esprit et l'âme vers la réalisation de votre nature profonde.

Le cycle comporte 9 demi-journées (les samedi après-midi, 14h00-18h00) réparties d'octobre 2023 à juin 2024. L'enseignement est donné en direct par Zoom avec possibilité de Replay de 4 semaines. Le tarif est 699€ pour le cycle de 9 séances, et 559€ avec la carte avantage

Quelques informations pratiques à propos de nos activités

Lieu : toutes nos activités se déroulent sur la plateforme Zoom. Vous recevrez un lien d'accès par mail 24h (sauf weekend et jours fériés) après votre inscription.

Réduction avec la carte avantage : si vous commandez la carte avantage, vous devrez attendre 24h (sauf weekend et jours fériés) pour la valider. Nous vous enverrons ensuite un code de réduction pour bénéficier des tarifs privilégiés sur les cours sous forme de vidéos enregistrées. Pour bénéficier la réductions sur les forfaits des cours, ateliers ou formations, vous pouvez choisir le tarif carte avantage directement sur la page de chaque activité.

Replay : nous vous enverrons un lien vers le replay de l'activité par mail dans les 48h suivant la séance. Le replay sera disponible pendant 2 semaines (4 semaines pour la formation).

Inscription : vous pouvez vous inscrire à toutes nos activités sur notre site internet keweninstitute.com. Vous devez régler en une seule fois, sauf pour la formation.

Mode de paiement : nous acceptons les paiements par CB, virement ou chèque. Pour les paiements par chèque ou virement, nous vous confirmerons votre inscription une fois que nous aurons reçu le paiement.



KE Wen
Institute

道

Enseignement en ligne
de Maître KE Wen

www.keweninstitute.com

info@keweninstitute.com

