

Programme de stages 2025 - 2026 à Paris

MEDITATION & CHI GONG TAOÏSTES ALCHIMIE DES ENERGIES (UHT et TaoShenGong)



Tao Shen Gong

Stages animés par
Marc Fréjacques, Instructeur Senior
assisté
par **Renata Kubovicova**,
Instructrice certifiée
diplômés par Mantak Chia au Tao Garden



Liste des stages sur l'année	Dates
Taï Chi Chi Kung (UHT) Forme courte à 13 mouvements de Taï Chi de style Yang. Cette forme très condensée et puissante était restée secrète dans la famille Yang pendant plusieurs générations. Elle donne un fort enracinement à la terre et met en route un puissant flux d'énergie. Elle est réalisable en appartement (espace nécessaire 2x2 m). Nous travaillerons les techniques d'activation de toutes les pompes énergétiques du corps.	Octobre Sam 4 Dim 5 Dojo Okinawa
Tan Tien Chi Gong et Chemise de Fer (UHT) Un travail intense pour installer un enracinement, un centrage, une stabilité et une vitalité à toute épreuve. Par les pratiques combinées dynamisant le Tan Tien et par l'étude approfondie des postures statiques de la Chemise de fer nous provoquerons un alignement et une puissance énergétique qui est la base des Taï Chi.	Octobre Sam 11 Dim 12
La Fusion des 5 éléments niveau 1 (UHT) ♣ <i>Le niveau 1 est <u>le processus Alchimique</u> de transformation des énergies négatives et émotionnelles.</i> Les énergies négatives seront drainées des organes jusqu'au Tan Tien où elles seront transformées en énergie positive. Nous nettoierons les énergies du passé mémorisées dans les cellules. Nous utiliserons la puissance magique des Pakuas et nous apprendrons à former une perle d'énergie qui développe une nouvelle puissance énergétique qui dynamise le corps. En résumé, le négatif est transformé en positif qui est ensuite réparti dans tout le corps. C'est une des perles de cette école.	Novembre Sam 15 Dim 16
La Fusion des 5 éléments niveau 2 & 3 (UHT) ♣ (Prérequis : Fusion 1) Générer la Quintessence des énergies positives dans les organes, ouvrir les canaux centraux et latéraux, les canaux des ponts et régulateurs pour atteindre un équilibre et une harmonie profonde. Pratique alchimique essentielle pour préparer l'étape ultérieure : L'Alchimie de Kan & Li .	Décembre Sam 13 Dim 14

Le Tao des 5 Colonnes de Sagesse, les 5 Canaux de la conscience ♣

TaoShenGong

L'ouverture et la dynamisation des 5 canaux centraux au centre du corps, **enseigné très rarement.** Elle stabilise la structure interne de la conscience. Equilibre et union du Yin et du Yang, du ciel et de la terre et du passé et du futur à l'intérieur de soi. Raffinement de l'énergie. Initiation à l'art de la programmation énergétique. Méditation vers la non-dualité et le non temps.

Février

Sam 14

Dim 15

Le Tao du Palais Céleste ou l'ouverture du 3^{ème} œil ♣

TaoShenGong **Enseigné très rarement**

Ce type de pratique était fondamental dans certains lignages taoïstes (notamment le lignage LongMen, la Porte du Dragon). En effet, il ouvre la conscience à un autre niveau et fait percevoir que celle-ci peut circuler dans tout le corps (voir à l'extérieur du corps), ce qu'on appelle l'œil intérieur et n'est pas limité à une conscience située dans le cerveau, tel qu'on le croit en occident. C'est une préparation à la projection de la conscience (ou voyage astral) qui est une pratique abordée dans les étapes avancées de l'alchimie de Kan & Li. Ce module amène à une attention sans tension dans la profondeur. Appliqué à toutes les pratiques TAO, il ouvre celles-ci à une autre dimension. Ce module est à travailler très progressivement. Il est destiné aux élèves avancés uniquement (sur avis de l'instructeur)

Mars

Sam 14

Dim 15

Taï Chi Chi Kung : Pratiques avancées ♣

Sur la forme courte à 13 mouvements, nous détaillerons toutes les dynamiques intérieures qui font circuler l'énergie dans le corps : Les pompes énergétiques, le rôle des tendons et des fascias, le rôle des os et du périoste, notamment par compression de leur structure cristalline, les échanges Yin/Yang ; droite / gauche et haut/bas, le souffle, l'unité du mouvement entre les différentes parties du corps, le rôle de la colonne vertébrale et du Tan Tien. Et enfin les pratiques de Fa Jing (Projection d'énergie)

Mars

Sam 28

Dim 29

Dojo

Okinawa

Le TAO du Drapé Céleste ou la libération par les fascias. ♣

TaoShenGong

Module modifié

Les fascias se répartissent dans tout le corps et enveloppent, entre-autre, tous les organes, les muscles, les os. Ce sont des autoroutes à énergie qui sont vitales pour la bonne santé, la vitalité et la force. Ils permettent facilement d'unifier l'esprit et de libérer le corps très profondément de blocages même anciens. Nous activerons **ce monde fascinant des fascias** par des micromouvements, **la conscience** et le souffle. **Attention ce stage est très puissant et provoquera un nettoyage profond à tous les niveaux.** Un module indispensable pour les amoureux des Chi Gong et Taï Chi. C'est la clef interne de ces arts.

Avril

Sam 11

Dim 12

Le Sacrum ou Tao de la Grotte des 8 Immortels,

TaoShenGong *L'ouverture énergétique du Sacrum ♣*

Le sacrum est la première porte dans la colonne qui, quand elle est fermée, empêche l'énergie de monter. Elle est le carrefour Ciel / Terre de l'énergie et elle est liée aux ancêtres et à la sexualité. Nous apprendrons les techniques pour dissoudre des blocages et ouvrir un flux subtil dans la colonne vertébrale, le Fleuve Jaune des taoïstes. Le Sacrum est appelé l'Os de l'Immortalité ou l'Os Maitre chez les Taoïstes.

Une pratique fondamentale pour régénérer le système nerveux et ouvrir les centres énergétiques supérieurs et élargir la conscience de façon stable et puissante.

Juin

Sam 13

Dim 14

Nota : Les stages repérés avec **TaoShenGong** ne viennent pas de l'enseignement de **Mantak Chia (UHT)**. (Ce sont des recherches personnelles de l'instructeur qui sont rassemblées sous cette dénomination).

Pour participer aux stages avec un ♣ (avancé), Il faut auparavant demander l'avis de l'instructeur.

Inscription et information :

Pour participer au stage, il faut s'inscrire à l'avance. **Pas de participation partielle au stage.**

Marc : 06 30 15 75 23 ou marc.frejacques1@gmail.com / site: <https://meditation-tao-shengong.com>

Renata : 06 23 63 23 30 ou renata.kubovicova@gmail.com / site: www.flowingintostillness.com

Site Instructeurs du Tao en France :
Site de Mantak Chia :

www.taofrance.fr
www.universaltaoinstructors.com/
www.mantakchia.com/fr/



Lieu des stages:

STUDIO CHANDON: 280 Rue Lecourbe, 75015 Paris, **Ou Dojo Okinawa** (avec d'autres horaires)

Métro : Boucicaut, ligne 8 ou **Convention** ligne 12

Bus: 39 ou 80 **Arrêts :** Duranton ou Convention Lecourbe

Bus: 62 **Arrêt :** Convention Lecourbe

Horaires : Samedi : **de 14h30 à 19h30** le samedi, c'est l'après-midi uniquement.

Dimanche : de 9h30 à 17h30 (mêmes horaires si c'est un lundi)

Participation : **180€** (soit **90/jour**) ou **100€** (soit **50€/jour**) si vous l'avez déjà fait avec moi.

Les instructeurs:



Marc Fréjacques est instructeur **senior** certifié de l'**Universal Healing Tao**. Passionné par l'étude des différentes traditions, il a suivi pendant de longues années des enseignements **Bouddhistes, Taoïstes et Soufis** auprès de différents grands maîtres. Il se dédie maintenant avec passion à l'enseignement de l'Alchimie Taoïste en mettant toute son attention sur les liens entre l'énergie, la conscience et l'unicité. Il développe régulièrement et avec enthousiasme des nouveaux modules, appelés globalement **TaoShenGong** (La voie par le Travail de L'Esprit), fruits de son expérience et de ses recherches, afin d'approcher au plus près l'essence du TAO.



Renata Kubovicova est instructrice certifiée de l'**Universal Healing Tao** et thérapeute holistique. Ayant pratiqué les merveilleuses pratiques taoïstes depuis l'an 2000, c'est dans des stages de retour à soi qu'elle les transmet depuis 2012. Exploratrice enthousiaste de la sensorialité comme voie d'accès à la Conscience et à la Quiétude, l'ouverture au ressenti et son développement est au cœur de sa pratique, dans les stages comme dans l'accompagnement individuel qu'elle propose. Aujourd'hui, elle accueille en thérapie individuelle principalement pour la thérapie crânirosacrée biodynamique et l'approche de traitement de traumatisme, la Somatic Experiencing. Renata est également diplômée en Maîtrise de psychologie clinique, elle s'est par ailleurs formée en massage Chi Nei Tsang avec maître Mantak Chia et d'autres enseignants seniors et en manipulations viscérales à l'Institut Barral.