École des 3 Sources

Arts Énergétiques : Qi Gong, Soin & Taoïsme

« Faire Résonner le Corps, Circuler l'Énergie, Étendre l'Esprit »

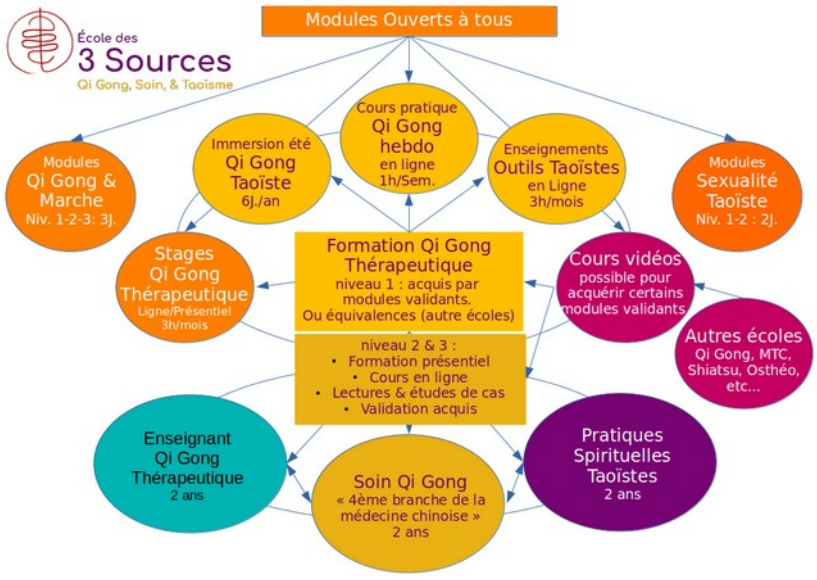
Présentation

Ces formations puisent leur sources dans la tradition ancestrale de la chine : **Arts Martiaux, Médicaux et Mystiques Taoïstes.**

Elles sont une **voie de connaissance et d'expérimentation** qui inspire à **prendre soin de soi, de l'autre** et du monde.

L'enseignement de l'école se concentre sur les **aspects internes** de ces techniques gardées longtemps secrètes dans les monastères.

Toutes les pratiques et transmissions **s'enracinent autour de l'axe spirituel** de la culture taoïste.



Les enseignements sont structurés en 2 parties "Modules" ou "Formations", selon le niveau d'engagement qui peut être progressif:

Modules

Pour les pratiquants qui veulent étudier/se perfectionner en Qi Gong/Tai Ji, les **"modules"** vous sont destinés. Pas d'engagement ni d'enjeu, vous progressez à votre rythme. Vous pouvez en rejoindre un plus avancé, ou même rejoindre directement les "Formations" si vous avez les prérequis théoriques ou de pratiques.

Les cours de base sont accessibles en replay pour pouvoir éventuellement rejoindre un module plus avancé sur une date qui vous convient, ou pour mettre au point une équivalence ou mise à niveau si vous venez d'une autre école.

Cours Hebdomadaires en ligne

Ils permettent de poser de solides bases à une pratique de Qi Gong enraciné dans la tradition martiale, médicale et ésotérique Taoïste. Travail sur la posture, la respiration, l'esprit, l'autre & l'environnement, la mobilisation du Qi dans & hors de soi, la méditation.

Essayez le cours gratuit ou les séances sur YouTube pour voir si cela vous convient! Toutes les infos sur le cours ici

Module "Enseignements & Outils Taoïstes"

Théorie et pratique alternent pour manier différents outils Taoïstes pour harmoniser sa vie et influer sur son réel. Toutes les infos sur le cours ici

Immersion d'été

Pour plonger dans une pratique soutenue permettant d'accéder à d'autre niveaux de la pratique. Nécessite d'avoir suivi des cours de Qi Gong avec nous au préalable. Toutes les infos ici

Stages mensuels

à thème souvent inspirés par l'énergétique de la saison. Il peuvent se faire en présentiel ou en ligne. Toutes les infos sur le cours ici

Modules complémentaires

Diététique et hygiène de vie Taoïste ; Sexualité Taoïste ; Qi Gong de la Marche & Feng Shui ; énergétique des plantes.
Voir le siteweb pour les descriptifs.

Formations en Arts énergétiques Taoïstes

Si vous avez envie de vous former plus profondément - soit en vue d'une professionnalisation, d'une formation continue, ou simplement pour votre développement, les **"formations"** sont pour vous. Elles nécessitent pratique et étude régulière pour en profiter pleinement.

1 niveau correspond à environ 1 an de formation environ.

niveau 1 constitue le tronc commun "Qi gong thérapeutique":

Le « pack formation 1 » est à 1100€ par an (voir détails ci dessous)

- Modules Cours Hebdomadaires en ligne : 30 cours d'1h
- Module "Enseignements & Outils Taoïstes" : 7 cours de 3h
- Immersion d'été : 5 jours

niveaux 2 & 3 comportent 3 volets optionnels, pouvant être fait séparément ou complémentairement:

- Enseignant Qi Gong
- Soin Qi Gong médical
- Pratiques spirituelles Taoïstes.

Le « pack formation 2 » est à 1640€ par an. Des tarifs préférentiels si plusieurs volets sont faits complémentairement.

Le volet Qi Gong Médical se structure ainsi :

- Modules Cours Hebdomadaires en ligne : 30 cours d'1h/ans
- Module "Enseignements" en ligne : 7 cours de 3h/ans
- Immersion d'été : 5 jours /ans

- séminaire présentiel : 3x 2 jours/ans

Les 3 volets comportent de large pans communs, mais avec chacun leurs spécialisations. étudiés soit seul, soit associés pour une pratique traditionnelle complète pour soi, au service de l'autre. Ils comportent stage présentiel et en ligne.

N'hésitez pas à consulter l'agenda pour voir les dates de stages disponibles. ou nous contacter si vous avez des questions.

Objectifs des formations :

- **Augmenter son énergie vitale, son immunité, sa santé.**
- Développer ses **perceptions subtiles.**
- **Se transformer** en libérant les blessures intérieures.
- **Concentrer son esprit** pour l'aligner avec sa volonté profonde**.**
- **Donner du sens à sa vie** et à sa **place singulière dans le monde.**

- Enseigner des **Qi Gong, sons & méditations adaptés** à des problématiques.
- Apprendre la médecine chinoise par ses origines Taoïstes.
- Soigner par **émission d'énergie et d'esprit**.

Ces enseignements Taoïstes visent à développer et **entretenir le corps, l'énergie, l'esprit** pour vivre dans son plein potentiel en harmonie avec son milieu. Ils permettent une **transformation intérieure** sur différents plans :

- **Physique :** notamment par une restructuration de la posture, pour une transmission optimale de l'énergie (Qi).
- **Énergétique :** en augmentant la charge et la circulation dans les méridiens, pour manipuler habilement le Qi.
- **Émotionnelle :** par un nettoyage des blessures traumatiques, libérant nos ressources internes.
- **Psychique :** par une transformation de nos systèmes de croyances, permettant de mieux diriger l'esprit.
- **Spirituelle :** en nous remettant en lien avec les différentes forces qui animent notre intériorité, à l'image de l'univers.

Spécificités de l'école

- Enseignements dans la **tradition taoïste,** comprenant les aspects internes des Arts étudiés.

- **Transmission vivante** et adaptée au monde contemporain, dans le respect de la profondeur et de la richesse ancestrale.

- Intégration des pratiques par l'expérience et la compréhension conjointe.

- **Étude du Qi Gong** - maniement de l'énergie - et pratique du **Shen Gong** -maniement de l'esprit - comme outils de soin et de transformation intérieure.

- Travaille en **relation avec la nature** pour y puiser énergie, information et inspiration.

- Enseignement engageant à aller vers une autonomie de santé, une responsabilisation et une transformation intérieure constante.

- Formation au **maniement concret de l'énergie vitale**. Entraînement à ressentir les effets de la pratique dans le corps et l'esprit, seul gage de maîtrise.

- Présentation de ces enseignements millénaires chinois sous un éclairage contemporain avec un langage adapté aux occidentaux. Cela, si possible, en lien avec les recherches scientifiques actuelles, pour en dégager l'universalité.

- Matériel pédagogique pour faciliter l'apprentissage : vidéos, audios, fiches techniques
- Des formations potentiellement subventionnables, qui peuvent donner accès à des diplômes professionnalisants.

Formateurs

Antoine Epiphani

Fondateur des 3 Sources, formateur et membre de l'équipe pédagogique
Il pratique les Arts énergétiques depuis 1992. Il est formé par différents maîtres en Qi Gong, médecine chinoise et en Taoïsme depuis 1996. Il est praticien diplômé en médecine chinoise, a obtenu un "Master of medical Qi Gong". Il est impliqué dans la pratique de plusieurs lignés Taoïstes Zheng Yi et Mao Shan.
Il est habilité à enseigner les Arts énergétiques Taoïstes de différentes écoles, notamment les techniques transmises par Pr Jerry Alan Johnson auprès duquel il se forme toujours constamment.
Il enseigne le Qi Gong et le Tai Ji Quan depuis 2004. Il donne des formations depuis 2011.

Biographie en Arts énergétiques

Après avoir étudié de nombreux Arts énergétiques, il s'est passionné pour les enseignements du Pr. Johnson (IIMQ) en raison de la fidélité et de la qualité de la transmission de ces Arts ésotériques Taoïstes. Il a étudié au sein de l'IIMQ avec le Pr jerry Alan Johnson (DMQ), Laura Johnson (DMQ), William Welch (DMQ) Noel Taylor (DMQ), Wendy Lang (MMQ). Il a étudié aussi avec les maîtres de Qi Gong et/ou Taoïstes Lui Dong, Vlady Stevanovitch, Fabrice Jordan, Jason Read qui l'ont aussi fortement influencé.

Lucas manganelli

formateur et membre de l'équipe pédagogique
Lucas Manganelli est énergéticien et psychanalyste Transgénérationnel. Il pratique en cabinet, enseigne les fondamentaux de la médecine chinoise ainsi qu'une approche énergétique du mouvement.

Formé à l'Institut énergétique et d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise, il est diplômé depuis 2004 de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise. Il se forme depuis 20 ans avec Daniele Flaumenbaum dont il est régulièrement l'Assistant.

Autres formateurs

D'autres formateurs interviennent au cours de la formation sur des sujets spécifiques. Comme Daniele Flaumenbaum pour la sexualité Taoïste ou Aurélien Ferrand pour les plantes.

Conditions de certification

Il n'y a aucune condition préalable pour rentrer en 1ère année, et dans les modules niveau 1. A l'issue de chaque cycle de formation un certificat est délivré si le participant répond aux exigences de la certification.

Tarifs

Le « pack formation 1 » est à 1100€ par an pour le niveaux 1

- Modules Cours Hebdomadaires en ligne : 30 cours d'1h
- Module "Enseignements & Outils Taoïstes" : 8 cours de 3h
- Immersion d'été : 5 jours

Le « pack formation 2 » est à 1640€ par an pour les niveaux 2 & 3

- Modules Cours Hebdomadaires en ligne : 30 cours d'1h/ans
- Module "Enseignements" en ligne : 8 cours de 3h/ans
- Immersion d'été : 5 jours /ans
- séminaire présentiel : 3x 2 jours/ans

Modalités d'inscription

Les dates sont visibles sur l'agenda en ligne
Le formulaire d'inscription en ligne est disponible ici.
Le virement de 300€ pour votre engagement dans la formation se fait avec le RIB téléchargeable ici.
Ensuite le paiement se fait par stages, en mensualité ou en entier selon votre convenance.
Vous pourrez plus tard revenir à un module en ligne de votre choix gratuitement sur une année future pour consolider vos acquisitions.

Détails pratiques

Pour découvrir les formations, dont les premiers stages sont ouverts à tous, vous pouvez venir à un stage mensuel ou saisonnier, pour sentir et voir si vous résonnez avec l'enseignement. Ou faire un cours en ligne gratuit.

Une journée de stage se compose souvent de :
Matin : pratique en mouvement, pratique méditative, atelier
Après midi : théorie, pratique en mouvement, atelier ou soins entre étudiants.

les stages commencent généralement à 10h le 1er jour, finissent à 17h le dernier. Environ 6h à 8h de cours composent une journée.

Lieu, Hébergement, Repas

Les cours présentiels se déroulent dans la vallée de la Drôme (Allex), au sein de centres de stage en pleine nature, accessibles en 20mn depuis une gare TGV ou une sortie d'autoroute.

Le stage de 6 jours en été a lieu dans le Vercors (saint agnan).
La pratique du Qi Gong prend tout son sens en pleine nature, surtout lorsqu'il s'agit de se recharger par les éléments.

L'hébergement est libre sauf l'été, vous pouvez loger sur place ou ailleurs. Les repas seront végétariens, sans lactose.

Le coût de l'hébergement et des repas sont à compter en plus, environ 25€ la nuit et 30€ les 3 repas par jour selon les prestataires.

Contact

Antoine Epiphani
260b route du pigeonnier, 26400 Eurre
E-mail : contact@3sources.org
Téléphone: 06.26.23.00.06