



# ATELIERS APPROFONDISSEMENT UPOP

## MTC saison 2017 / 2018 :

### 1/ Principes de l'atelier

### 2/ Détails du programme

### 3/ Présentation de et par Tân Pham Quang

---

#### 1/ Principes de l'atelier

##### Pourquoi un atelier d'approfondissement de la MTC à l'UPOP ?

Les deux conférences de Tân Pham Quang à Serpaize dans le cadre de la 1ere saison de l'UPOP consacrées aux fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) ont enthousiasmé les participants. Pour aller plus loin dans la compréhension de la MTC, Tân a accepté d'animer un cycle de 5 rencontres (des samedis) pendant la saison 2 de l'UPOP.

Le projet vise à aider chacun à mieux agir en conformité avec sa propre nature, à « nourrir la vie ».

Nous partirons des grands axes évoqués lors de la présentation de la MTC en janvier et février 2017, et nous les développerons en prenant soin de mêler théorie et pratique : A partir des fondamentaux (Yin et yang, les cinq éléments, les méridiens etc.), les 5 branches de la MTC seront évoquées. Nous privilégierons la diététique, les exercices d'entretien corporel comme le Qi Gong et les massages énergétiques. Cependant, nous n'oublierons pas d'évoquer la pharmacopée chinoise et l'acupuncture. Nous articulerons entre elles ces cinq branches de la MTC, à travers des thèmes ciblés alliant théorie et pratique.

Nous espérons ainsi arriver à mieux comprendre le lien entre le vivant et la vie quotidienne, et à transposer des éléments de la MTC dans notre vie actuelle.

##### Un atelier d'approfondissement de la MTC à l'UPOP, c'est quoi ?

- Un cycle de 5 samedis entre octobre 2017 et avril 2018. N.B. : Il y a une progression entre les séances, chaque participant s'inscrit donc pour la totalité du cycle
- Atelier animé par Tân Pham Quang
- Chaque rencontre sera thématique :
  - o Les bases théoriques
  - o Reconnaître ses déséquilibres
  - o Prévenir ses déséquilibres, l'art de nourrir la vie
  - o Pratiquer
  - o Se découvrir, se révéler à soi même
- A l'occasion de chaque rencontre nous alternerons tout au long de la journée théorie et pratique



- Entre chaque rencontre, il est proposé à chacun un petit travail à réaliser individuellement ou en groupe.
- Un livret présentant les fondamentaux de la MTC sera remis à chaque participant.
- Un compte-rendu détaillé de chaque séance sera adressé aux participants par courrier électronique.

### **A qui s'adresse cet atelier d'approfondissement ?**

A toute personne qui souhaite mieux comprendre la MTC et souhaite en tirer bénéfice dans sa vie quotidienne.

Le nombre de places pour cet atelier sera d'une vingtaine de personnes. (le nombre minimum d'inscrits pour que l'atelier soit mis en place est de 16). Chaque personne s'inscrit pour l'ensemble du cycle de 5 séances.

### **Quand et où se dérouleront les séances ?**

5 dates sont retenues sur la saison 2017 / 2018 : les samedis

28 octobre,

16 décembre,

3 février,

17 mars et

28 avril.

Soit 40 heures de stage.

Lieu : salle André Sondaz du bâtiment Thémis, à l'entrée de l'espace St-Germain

Horaires : Accueil à 8h30, séance du matin de 9h à 12h, repas partagé sur place entre 12 et 14h (chacun amène un plat, le repas est pris sur place, il n'y a pas de cuisine), séance de l'après-midi de 14 à 17h, clôture entre 17h et 17h45.

### **Tarif et inscriptions :**

Le coût est de 250 € par personne pour l'ensemble du cycle.

La fiche d'inscription jointe est à retourner accompagnée du règlement par chèque(s) bancaire(s) à l'ordre de l'UPOP (Université populaire)



## 2/ Détails du programme

### 1 Bases théoriques

Matin Qi gong : les huit pièces de brocart - ba duan jin (5 premiers) Spécificités de la pensée chinoise Importance du Qi et du Sang Yin yang, 3 trésors, les 3 dan tian (champ de cinabre) Exemple : qi gong, alimentation, méridiens	Après-midi Théorie des 5 éléments Exemple : qi gong, alimentation, méridiens Se familiariser avec les déséquilibres Qi gong : ba duan jin (5 premiers)
---	--

### 2 Reconnaître ses déséquilibres

Matin Qi gong : ba duan jin (5 derniers) Les rythmes naturels (climat), les étapes de l'existence humaine, les besoins du corps Comprendre les syndromes ( les signes du corps) Initiation à la lecture de la langue	Après-midi Les points d'acupuncture importants avec automassage, ventouses et moxibustion pour les affections courantes Importance de la respiration Qi gong : ba duan jin (5 derniers)
--	--

>

### 3 Yang Sheng : l'art de nourrir la vie

Matin qi gong : les cinq animaux de Hua tuo (2 premiers) présentation du système des méridiens S'alimenter	Après-midi Particularités du monde actuel sur la santé Conseils pour prévenir et améliorer sa santé et son bien-être Qi gong : les cinq animaux de Hua tuo
---	---

>

### 4 Pratiquer

Matin qi gong : les cinq animaux de Hua tuo Présentation des particularités des cinq disciplines de la MTC	Après-midi initiation au tuina et à la réflexologie plantaire qi gong
--	---

>

### 5 Se révéler à soi-même

Matin Qi gong Se perfectionner selon la pensée chinoise Révision des règles fondamentales	Après-midi Révision et synthèse selon la demande
--	---



### 3/ Présentation de et par Tân Pham Quang

- Tân Pham Quang



Permettez-moi de me présenter brièvement :

Né en 1961, je pratique en cabinet la Médecine Traditionnelle Chinoise en France depuis plus de 20 ans, enseignant, poète (3 recueils publiés), musicien à ses heures (guitare classique) et conférencier. Je participe activement aux processus de reconnaissance de la médecine chinoise en France par mon engagement dans l'UFPMTC (Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise) qui organise, en particulier, congrès et examens nationaux.

***« Faut-il attendre que la guerre soit déclarée pour préparer les armes, est-il temps de creuser un puits lorsque l'on commence à avoir soif ? »***

La MTC exige au minimum cinq ans de cours. Cependant, je suis convaincu qu'il est possible d'acquérir les bases d'observation et de raisonnement dans un délai plus court si l'on se pose les bonnes questions. Car la connaissance utile repose moins sur la somme des savoirs que sur la quête du bon sens qui a permis à nos ancêtres de survivre dans des conditions hostiles.

***« Pratique et théorie » et surtout mise en pratique de la théorie !***

Avec notre nombre réduit de participants, nous découvrirons les grilles de lecture essentielles des fondements théoriques. Décomposés en cinq étapes, ces ateliers vous proposent d'assimiler tranquillement certains concepts, issus d'une culture étrangère, certes, mais toutefois universels (validés par son ancienneté et sa cohérence).

Vous constaterez que les frontières entre les domaines de connaissances sont bien minces lorsque la pratique (qi gong, tuina, la vie quotidienne) valide et nourrit les germes de connaissance (philosophie, diététique, pharmacopée, lois naturelles, système de méridiens, etc.).

***« Découvrir ce qui est bon pour soi »***

C'est le plus grand défi que nous ayons à affronter. Nous devons pour cela, souvent, aller à contre-courant de nos conditionnements, de notre éducation et des effets de mode et de marketing.



Quel est le meilleur signal de notre vitalité ? Ce serait d'agir en conscience et de se sentir « léger »<sup>1</sup>. Je dirai même impliqué dans ce monde tout en étant relativement détaché. N'est ce pas là une forme de discernement que de distinguer le principal de l'accessoire, l'urgent du secondaire, l'authentique de l'apparent !

L'acquisition de la véritable connaissance n'excite jamais l'esprit, au contraire, **la sérénité**, une certaine « l'éloge de la fadeur » permettent d'harmoniser notre nature, nos désirs et nos actes dans ce monde en constant mouvement.

Bienvenue parmi nous, si vous le désirez.

Tân Pham Quang

Site : <http://daodejing.free.fr/>



<sup>1</sup> Proverbe chinois : « Quand on est en bonne santé, on se sent léger »