

4 et 5 octobre 2025

STAGE NEIGONG

MÉDITATION DAOÏSTE

內功

Avec ANNE DOURDAY



Depuis 1997, Anne Dourday, élève et disciple de Maître Wang Yen-nien, reçoit un enseignement pratique et théorique du NEIGONG de la méthode des Ancêtres Immortels, de l'École Daoïste d'Alchimie Interne de la Montagne Dorée et la Méthode Or et Cinabre (Jin Dan).

Anne (Tian Yi), enseignante de la 6^e Génération de la lignée de la Montagne Dorée (Jinshan Pai), une fois ses connaissances et ses compétences reconnues, de même que sa bonne moralité et réputation, a obtenu un certificat d'enseignement de niveau doctoral de l'École Daoïste d'Alchimie Interne de la Montagne Dorée. Comme détentrice de ce certificat, elle reçoit le titre de Docteur en Méditation, et la permission d'enseigner la pratique et la théorie de la méditation Daoïste, ainsi que les exercices de pratique de l'Élixir d'Or de la Montagne Dorée connus collectivement sous le nom de « Méthodes des Quatre Mains ».

En 2015, Anne rejoint la communauté daoïste de la province de Shandong à Qingdao, lignée Quan Zhen Dao, de la branche de la Porte du Dragon, d'où notre École prend ses origines au 16^e siècle.

Anne vit en Bretagne depuis 2018 et enseigne le NEIGONG et le Yangjia Michuan Taiji Quan dans son École AEYMT (Association d'Étude et d'Approfondissement du Yangjia Michuan Taijiquan).

Programme du stage :

Lors de ce weekend des 4 et 5 octobre 2025, Anne sera heureuse de nous transmettre les techniques de respiration de l'École Daoïste d'Alchimie Interne de la Montagne d'Or : la pratique de ces techniques contribue à l'amélioration de notre santé morale et physique. Elle est bénéfique à tous et ne nécessite aucun niveau de connaissance du NEIGONG ou du Taijiquan au préalable.

Lors de la première demi-journée, la transmission reprendra par :

- L'installation et les exercices préparatoires
- Les automassages
- Les bases théoriques de la méthode « Petite Révolution Céleste »

Anne transmettra ensuite la méthode de la « Grande Révolution Céleste » et l'accompagnement dans la pratique interactive Neigong-Taijiquan.

Même s'il est préférable d'avoir assisté au stage précédent, ce week-end est également ouvert aux débutants car Anne s'attache à nourrir tous les niveaux de pratique pour que chacun en tire les bienfaits.

Lieu et horaires :

Le stage aura lieu à la salle intercommunale des Bois de la commune de Distré, attenante à la ville de Saumur, route de Montreuil Bellay.

Horaires du samedi : 9 h – 12 h, 14 h – 17 h 30 (pique-nique sur place ou restaurant chinois avec buffet à 2 mn de la salle)

Horaires du dimanche : 9 h – 13 h

Prix et inscriptions :

Le prix du stage est de 80 € (repas non-inclus, paiement sur place).

Pour vous inscrire, merci de contacter Hervé Marest par mail : herve.marest@wulongpai.org ou par téléphone : 06 22 77 70 56