



UNIVERSAL HEALING TAO
SWITZERLAND

info@universal-healing-tao.ch • www.universal-healing-tao.ch

Retraite de Tao • Semaine 1

Alchimie Interne : Pratiques de Bases

Qi Gong, Méditation - Tao de l'Amour et Alchimie Sexuelle

Inscriptions : rentao@universal-healing-tao.ch - 076 332 39 39
Prix : voir www.universal-healing-tao.ch sous retraites
Logement : voir www.universal-healing-tao.ch sous retraites bouton info

Pourquoi faire une semaine de retraite ?

Sortir de son environnement et de son quotidien, prendre de la distance et du temps pour soi, se faire du bien et pratiquer les perles taoïstes de l'Universal Healing Tao : venez découvrir des outils simples et efficaces à intégrer dans votre quotidien pour retrouver vitalité, santé et vous souvenir de comment vivre dans la fluidité et la joie (flowjoy©).



Témoignages:

« J'ai passé une semaine magique. Je me sens rajeunie de l'intérieur, c'est vraiment une renaissance. Avec toute ma gratitude. »

« Avant, je ne voyais que les choses extérieures, comme le sport, les études, le travail, les relations etc... Non pas que ces choses n'aient plus d'importance maintenant, mais la façon de voir taoïste m'a donné une autre perspective sur ces choses et la vie en général. »

« Cette retraite m'a permis de mieux m'ancrer. J'ai une plus grande conscience de mon corps et de son intérieur si précieux. Veetao et Rentao ont su avec sensibilité et tact nous transmettre des techniques simples et très efficaces de Qi Gong et de méditation. Du fond du coeur, merci pour vos compétences, votre qualité d'écoute et vos sourires communicatifs. »

Qu'est-ce que l'Universal Healing Tao ?

Ce système de pratiques taoïstes sert à cultiver un corps sain, à former l'âme et à élever l'esprit. Ses branches et ses principales formules couvrent la méditation, le Qi Gong, les pratiques du Tao de l'amour ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel, de devenir leur propre guérisseur et leur propre maître. Ses pratiques sont accessibles et conviennent au mode de vie occidental.

Le Système de l'Universal Healing Tao est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand Maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté qui compte plus de 900 instructeurs et praticien-nes certifié-es.

Que va t'on pratiquer pendant cette semaine ?

Les Pratiques de Bases pour poser les fondations de l'Alchimie interne

Apprenez à recharger votre pile intérieure, à stimuler votre système immunitaire, transformer vos émotions négatives, développer votre potentiel et activer votre énergie spirituelle. Créez une connexion consciente avec votre source intérieure et découvrez comment amplifier votre force de vie, ou Qi (Chi).

A travers **les exercices d'Echauffement de Qi Gong** (travail intensif avec notre énergie intérieure), nous améliorons la capacité de nos corps physique et énergétique à absorber plus de Qi.

Le Sourire intérieur est un exercice de relaxation magnifique à travers lequel nous nous reconnectons en profondeur avec notre corps physique. Cette méditation nous permet de retrouver l'harmonie et l'acceptation inconditionnelle de ce qui est.

Les 6 Sons de Guérison nous aident à transformer nos émotions négatives, notre stress et notre douleur en énergie vitale. Nos organes sont désintoxiqués et régénérés par cette technique de méditation active.

En ouvrant **l'Orbite microcosmique**, nous guidons notre énergie le long des deux principaux méridiens de notre corps énergétique, créant ainsi plus de vitalité et de fluidité. Nous retrouvons notre équilibre et sommes moins susceptibles au stress.

Le Qi Gong de la Chemise de Fer stimule le flux d'énergie grâce à la concentration et au développement d'une structure physique alignée et stable. Cette forme de Qi Gong nous enracine, ouvre les canaux énergétiques et stimule les muscles, les tendons, les nerfs et les organes, tout en unifiant l'ensemble de notre structure osseuse. Elle nous aide à développer une « chemise de fer protectrice » et à maintenir une saine pression du Qi dans notre corps.

Les Pratiques du Tao de l'Amour ou Alchimie sexuelle

Les secrets du Tao de l'Amour cultivent l'énergie la plus puissante : l'énergie créatrice. Le raffinement conscient et la circulation de cette énergie dans notre corps harmonisent notre désir sexuel et permettent de développer des relations harmonieuses et épanouies. Ces pratiques équilibrent les trois formes d'amour (Amor, Agape, Eros) qui trouvent leur expression dans nos trois centres (tête, coeur et ventre). Elles sont particulièrement efficaces pour les problèmes de virilité, de prostate, PMS (symptômes prémenstruels), règles, ménopause et dysfonctionnements abdominaux.

Note : la confidentialité et l'intimité sont respectées tout au long du séminaire, certains exercices sont donc uniquement expliqués en théorie ou pratiqués dans une forme mineure.

Les femmes apprennent les techniques de Massage des Seins, la Respiration des Ovaires et la Pratique de l'Oeuf de Jade. Ces pratiques ont un impact positif sur la santé en général et stimulent la créativité. Elles permettent aussi de dissoudre les blocages et d'augmenter les sensations de plaisir.

Les hommes apprennent à masser leur organe sexuel et leurs testicules, ainsi qu'une technique de respiration par laquelle ils peuvent contrôler l'éjaculation précoce ou stopper complètement l'éjaculation. Quand cette technique est maîtrisée, il leur est possible de devenir multi orgasmique et de ressentir leurs orgasmes à travers tout le corps.

Qui sont les enseignants ?

Rentao Ravasio



UHT Senior et Immortel Tao Instructeur

Athlète professionnel et professeur d'éducation physique, j'étais à la recherche de techniques permettant de s'entraîner de l'intérieur vers l'extérieur, plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. Je les ai trouvées dans le Système de **l'UNIVERSAL HEALING TAO** (UHT). D'étudiant, je suis devenu assistant puis Instructeur Senior de Grand Maître Mantak Chia –fondateur de l'UHTS. Pendant 12 ans, j'ai créé et dirigé un centre taoïste de retraite dans les Alpes suisses. Depuis plus de 25 ans j'enseigne sur le plan international. En 2008/2012 j'ai initié les premiers rassemblements des instructeurs européens, avec plus de 250 instructeurs venant de 27 pays. Aujourd'hui, je facilite le processus d'expansion de l'UHT System sur les 6 continents à travers la mise en place d'équipes d'instructeurs et de leur éducation et formation. En tant que CEO de la société « Whole people – Whole Organisations » j'ai introduit le Tao dans le monde des affaires avec des concepts de prévention sur le plan de la santé tels que flowjoy® and 4-Dimensional Health (4-DH®). Avec ma partenaire Veetao, j'enseigne en Suisse et à l'étranger, et co-dirige **l'UNIVERSAL HEALING TAO SWITZERLAND**.

Veetao Hogan



Professeur Senior de Chi Nei Tsang

Après quinze ans de journalisme en Suisse et à Londres, je décide de changer de vie lorsque je déménage en Thaïlande avec ma famille. En recherche, je multiplie les stages et les retraites. Occupée à calmer mon esprit et à ouvrir mon cœur, je finis par me couper de mon corps et commence à créer toutes sortes de symptômes et de douleurs. C'est alors que je renoue avec le Tao grâce à Mantak Chia, maître taoïste issu d'une longue lignée, et dont le centre de formation est situé près de Chiang Mai. Avec ses techniques simples et concrètes, je prends conscience que mon corps n'est pas un fardeau ; c'est au contraire un incroyable outil d'alchimie interne. Aujourd'hui, je suis une instructrice certifiée de l'UHT, je donne des séances de massage Chi Nei Tsang (CNT) et en tant que Professeur Senior de CNT, j'offre des formations en Suisse et à l'étranger. Avec mon partenaire Rentao, nous dirigeons **l'UNIVERSAL HEALING TAO SWITZERLAND**.