

PREMIER FESTIVAL INTERNATIONAL ET INTERCULTUREL DES ARTS DU TAO



FESTIVAL DES ARTS DU TAO 2024

LES 24, 25 & 26 MAI



CENTRE MING SHAN
BULLET, SUISSE



Table des matières

03 Le mot de Fabrice Jordan

05 Le programme

14 Les intervenants

15 Le Centre Ming Shan

17 Les arts du Tao

22 Conter le Tao

25 Informations pratiques

26 Partenaires & Sponsors

27 Contact





LE MOT DE Fabrice JORDAN

Tout le monde aime les histoires. Celle du taoïsme est **particulièrement fascinante**.

Je l'ai découverte il y a maintenant 30 ans. J'étais jeune étudiant en médecine et je **cherchais des réponses**.

Je me retrouvais **confronté aux limites** de la science et de la médecine qui, malgré des avancées remarquables, ne répondaient pas à la **quête de sens** qui m'animait et qui semble concerner désormais presque **chaque citoyen** de ce monde.

Au fil de mes voyages en Chine, de mes lectures, et surtout des enseignements de mes maîtres issus de plusieurs lignées, j'explore les arts du Tao, que **2500 ans d'expérience et d'usage** ont perfectionnés.

Par leur **valeur ajoutée** dans ma vie, celle-ci évolue radicalement. Ma pratique médicale s'agrandit, ma santé se renforce et mes épreuves trouvent un sens.

Grâce à leur **compréhension incroyable** du monde et des êtres humains, des méthodes extrêmement efficaces ont émergé, capables de nous aider à nous transformer et à retrouver sens et mouvement **dans notre quotidien**.

Pour **partager avec vous** ces vérités anciennes, et en réponse aux **défis de notre époque**, le Centre Ming Shan voit le jour en 2019.

Dans un monde qui valorise souvent la rapidité, la productivité, et le conflit, le Tao offre **une alternative** de réflexion et d'action.

Ce **premier Festival international et interculturel des arts du Tao** s'aligne sur cette perspective.

Placé sous le signe du partage et **accessible à tous**, petits et grands, c'est l'occasion de vivre une **expérience immersive** dans les arts du Tao et d'**élargir vos horizons** spirituels et culturels.

La qualité **exceptionnelle** des intervenants que nous avons pris soin de rassembler assure un **programme inoubliable**, avec beaucoup d'**activités gratuites** et des **cérémonies majestueuses** à voir absolument.

L'univers du Tao s'étend là, à votre porte.

À très vite pour vous y retrouver !



Fabrice JORDAN

Co-fondateur
et directeur
du Centre Ming Shan

Je remercie avec une sincère reconnaissance les partenaires, bénévoles, et participants qui rendent cet événement possible. Votre contribution est infiniment précieuse.

BIOGRAPHIE ET PARCOURS



Fabrice Jordan est praticien en médecine interne FMH ainsi qu'en médecine traditionnelle chinoise ASA. Il est également cofondateur et directeur du Centre Ming Shan, reconnu comme le plus grand centre taoïste en francophonie.

Sa participation active à l'enseignement et à la pratique des arts taoïstes contribue de manière significative à l'épanouissement spirituel et au bien-être de ses étudiants.

Fort de plus de trente ans d'expérience, il a suivi le chemin rigoureux de l'apprentissage auprès de maîtres taoïstes de renom, devenant un disciple fidèle de la 13^e génération Min Shan Wujimen, de la 20^e génération Quanzhen Longmen, et de la 79^e génération Maoshan.

Son parcours a été honoré par ses maîtres qui l'ont désigné pour veiller sur la transmission des enseignements de la lignée Min Shan Wujimen en Europe.

Il a été nommé dans comité directeur de la Fédération taoïste mondiale, un honneur réservé à seulement six Occidentaux.

Sa contribution à la communauté médicale chinoise est également notable, ayant dirigé pendant dix ans la formation de médecins acupuncteurs en Suisse romande, s'illustrant par sa capacité à partager un savoir complexe avec rigueur et clarté.

En tant que conférencier, il brille (mais sans éblouir) par son approche pédagogique, simplifiant des concepts métaphysiques taoïstes profonds sans les dénaturer, les rendant ainsi accessibles à un public plus large.

Humblement et avec dévouement, il continue de servir la communauté en tant que gardien d'un héritage précieux, s'assurant que la sagesse et la spiritualité taoïstes demeurent vivantes et pertinentes dans le monde contemporain.

Son intronisation en tant que prêtre du temple de Ming Shan lors de ce Festival scellera son engagement et sa contribution inestimable à la préservation et à la diffusion de la sagesse taoïste.



LE PROGRAMME

APPRENDRE, EXPLORER, SE TRANSFORMER

Ce festival est bien plus qu'un simple rassemblement. Il est conçu pour être une véritable oasis où chacun pourra se nourrir d'apprentissages, d'inspirations et d'explorations.

Des experts de renommée internationale animeront des conférences, des expositions et des ateliers. Chacune de ces activités ouvrira une nouvelle fenêtre sur les multiples facettes des arts du Tao, offrant des expériences enrichissantes pour tous les âges.

Entre la magie des rituels ancestraux et les expériences fascinantes de réalité virtuelle, préparez-vous à un voyage culturel et spirituel absolument inédit !

Une mosaïque d'activités pour tous les âges

En continu, dans les petite et grande salle, dehors selon la météo

Démonstrations et ateliers interactifs de calligraphie



S'il est une chose qui représente la grâce, c'est l'art séculaire de la calligraphie taoïste. Sous la direction attentive de nos maîtres expérimentés, vous découvrirez les techniques anciennes qui insufflent vie à chaque caractère, dévoilant ainsi le lien intime entre le mouvement et la pensée. Une expérience où l'encre et le papier deviennent les instruments de votre propre voyage spirituel.

Démonstrations et ateliers de cérémonies du thé



Que vous soyez un amateur ou un connaisseur passionné, venez découvrir les secrets de la préparation parfaite du thé ! De la sélection des feuilles aux arômes envoûtants à la préparation minutieuse pour en conserver toutes les vertus, jusqu'à la dégustation consciente, nos experts vous guideront à travers chaque étape. Vous ne savourerez plus jamais le thé comme avant !

Démonstrations et ateliers interactifs d'encens



Depuis des siècles, l'encens est reconnu pour ses vertus purifiantes, apaisantes et élévatrices. Nos maîtres vous initieront aux secrets de sa fabrication, à la sélection méticuleuse des ingrédients et aux rituels de combustion traditionnels. Vous serez ensuite en mesure de recréer cette atmosphère chez vous, laissant vos invités transportés et émerveillés !

Démonstrations et ateliers interactifs d'astrologie



Développés et affinés au fil des siècles, les principes et les pratiques de l'astrologie taoïste font aujourd'hui partie intégrante de la culture et de la spiritualité chinoise. Venez élargir votre compréhension de l'univers et découvrir les influences cosmiques sur votre propre destinée. Une aventure fascinante où la sagesse des étoiles pourrait bien vous révéler des choses !

Initiation au chinois



Découvrez les bases de la langue la plus parlée au monde avec notre initiation pour petits et grands. Au travers de cours ludiques et interactifs, venez vivre une aventure linguistique et culturelle captivante qui pourrait bien vous ouvrir à un monde de nouvelles opportunités!

Forum sur le thème : «Le Tao vers l'Ouest»



Participez à un échange privilégié avec les différents maîtres, hommes et femmes, présents sur place. Ces guides spirituels offriront des aperçus précieux sur les rites et la philosophie taoïstes. Ces rencontres promettent une immersion profonde dans le taoïsme, ses textes, sa pratique et son influence au cours des siècles.

«Du Voyage de Xuanzang à Dragon Ball : L'Éternel Tao» (avec Matthieu Pellet)



Découvrez comment les aventures du moine Xuánzàng et du rusé Sūn Wùkōng trouvent écho dans les figures contemporaines de Gokū et ses compagnons, et comment ces narrations, bien que séparées par le temps, continuent d'être guidées par le même souffle du Tao.

Projection de films et séries d'Asie (curation by nARTative SA)



C'est dans l'obscurité confortable de notre espace de projection que les légendes prennent vie. Revisitez le mythe de la quête de l'immortalité avec une touche contemporaine avec «From Xiyouji Pop», un voyage filmique à travers les tumultes et les enseignements taoïstes. Ne manquez pas *The Water Margin* (1998) et *Journey to the West* (1986).

Cours pour adultes



Découvrez diverses pratiques combinant mouvements doux, respiration consciente et méditation. Quelle que soit votre condition de santé, vous trouverez forcément des clés pour la renforcer tout en douceur et cultiver votre énergie interne.

Espace Jeux Vidéo + Compétition (Curation by nARTative SA & Association KBird)



Dans l'Espace Gaming du festival, la compétition s'infuse d'esprit taoïste avec «Martial Masters» et «KOF98», deux titres qui rendent hommage aux combats épiques des salles d'arcade. Ces tournois sont l'occasion rêvée pour les amateurs de jeux vidéo de mesurer leur adresse et de se dépenser dans une atmosphère vibrante et conviviale. C'est l'endroit idéal pour échanger, rivaliser et peut-être devenir le prochain champion du festival. L'Espace Gaming comportera plus de 10 postes équipés de consoles rétro pour vous plonger dans les univers vidéoludiques emblématiques des années 90 à aujourd'hui !

Expérience de réalité virtuelle de Taiji



Prêt pour une aventure hors du commun? Découvrez une nouvelle dimension du Taiji avec notre expérience de réalité virtuelle qui associe la sérénité de cette pratique ancienne à la pointe de la technologie moderne. Une première mondiale. Immanquable!

Ateliers de méditation taoïste



Guidé à la relaxation par diverses techniques éprouvées, vous expérimenterez un moment de quiétude et de complétude qui revitalisera votre corps, apaisera votre esprit et nourrira votre âme.

Démonstrations de Qi Gong et de Taiji



Quand avez-vous ressenti pour la dernière fois une harmonie parfaite entre votre esprit et votre corps ? Nos démonstrations de Qi Gong et de Taiji sont une invitation à retrouver cet équilibre, guidé par les mouvements fluides et le calme intérieur de nos experts.

Ateliers pour enfants : découverte et amusement dans l'art du Tao



Les jeunes esprits curieux sont invités à s'épanouir dans nos ateliers pour enfants ! C'est l'occasion pour eux d'apprendre les bases du Taiji et du Kung Fu de Wudang dans un cadre ludique et adapté. Les plus petits pourront également découvrir les bienfaits du Qi Gong et de la méditation, des pratiques enrichissantes qui sèment les graines d'une vie équilibrée.

Des cérémonies inoubliables

Trois rituels sacrés

Uniques dans la vie d'un temple, ils sont une véritable consécration spirituelle (au même titre qu'une naissance ou un baptême). Ce sont des moments exceptionnels à vivre et une grande première occidentale.

Le Qing Shen

Invitation des déités

(Vendredi 24 mai, 10h-11h)

Rituel d'invocation des divinités pour sanctifier le festival et préparer à l'ouverture des yeux des San Qing.

Le Kai Guang

Ouverture des yeux des statues

(Samedi 25 mai, 10h-11h)

Cette cérémonie principale, qui n'a lieu qu'une seule fois dans la vie d'un temple, est un moment captivant où les statues du temple seront reliées à leur source de pouvoir céleste. Une immersion rare dans les traditions millénaires du taoïsme, habituellement uniquement réservées aux « coulisses » des temples Chinois. Cet événement est une première en Europe, avec la participation de grands maîtres et d'invités prestigieux. Ne manquez pas cette occasion unique, une expérience qui marquera sans doute votre vie d'une empreinte indélébile.

La Cérémonie d'Ascension du Prêtre

(Samedi 25 mai, 11h-12h)

Assistez à l'intronisation de Fabrice JORDAN comme responsable spirituel du lieu et à la cérémonie de prise de disciples. Un moment clé qui marque l'existence officielle du temple des San Qing et du Centre Ming Shan en tant que lieu de transmission spirituelle laïque.



Deux cérémonies en l'honneur des vivants et des défunts



La cérémonie Yang

En faveur de la vie

(Dimanche 26 mai, 10h-11h)

Sur demande, nous pourrions inclure votre nom, pour votre rayonnement et votre prospérité.

La cérémonie Chao Du

En faveur des défunts

(Dimanche 26 mai, 16h-17h)

Sur demande, nous pourrions inclure le nom des défunts que vous souhaitez aider à continuer le chemin.

**À NE PAS
MANQUER**



Cérémonie Kai Guang

L'ouverture des yeux des statues

Un pont entre le Ciel et la Terre

Tout comme l'investiture d'un président ou d'un ministre symbolise leur entrée en fonction, une statue demeure inactive tant qu'une cérémonie spéciale ne lui a conféré ses pouvoirs sacrés.

Par des rituels, des prières, des mantras, des offrandes, des marches sacrées et des gestes symboliques, elles seront infusées de présence divine et d'énergie spirituelle. Ainsi activement connectées à leur source de pouvoir, elles seront un réceptacle vivant et vibrant, à même de relier le Ciel et la Terre.

La symbolique des Trois Purs

À Ming Shan, le temple abrite trois statues, représentant les Trois Purs (ou San Qing). Ensemble, elles symbolisent de manière archétypale les trois principes fondamentaux de l'univers et les éléments essentiels requis pour instaurer un cycle de Vie.

Lors de la cérémonie et par leur rayonnement, les Trois Purs vous inviteront à faire un voyage intérieur.

En tant que gardiens cosmiques, ils se tiennent à la frontière du temps et de l'espace. Une de leurs fonctions est de nous ouvrir les yeux et de nous ramener à un état de créativité et de développement.

L'expérience d'une vie

Attendu depuis 2020 et retardé par la pandémie, ce rituel ancestral représente l'incontournable moment du festival.

Il est si important et si rare qu'il faut souvent, même en Chine et pour les adeptes taoïstes, attendre des années avant d'avoir la chance d'y assister. Pour chacun, il constituera une véritable opportunité de renforcement des liens avec le Sacré, transcendant toute affiliation religieuse ou spirituelle.

Cet évènement, jamais encore réalisé en Europe dans le domaine du taoïsme et à cette échelle, est unique dans la vie d'un temple et de ceux qui y participent.

Un moment privilégié de reliance avec le Divin, l'un des plus intimes et des plus profonds qu'il vous soit donné de vivre.

Du Tao à la Lumière

Le spectacle Suisse-Chine

Le Centre Ming Shan et nARTative SA vous convient à un voyage inédit entre Orient et Occident à l'occasion d'un grand spectacle intitulé « Du Tao à la Lumière : quand les cultures se rencontrent ».

Durant ce temps fort du premier Festival international et interculturel des arts du Tao qui aura lieu à l'aula de la HEIG-VD, vous accompagnerez, guidé·e·s par un narrateur, les quatre animaux cardinaux dans leur périple à la rencontre de la beauté des traditions chinoises et suisses : le Dragon azur de l'Est ouvrira le bal en compagnie des « Petits dragons de Saint-Cergue » qui, sous la houlette de Laurent Rochat, animeront la scène de leur énergie pure et innocente.

L'expédition continuera en compagnie de l'Oiseau vermillon du Sud et de l'Orchestre taoïste de Xi'an : le Ciel sera votre foyer pendant ce concert aux sonorités méditatives. Le Tigre blanc de l'Ouest prendra alors le relais pour vous inviter à vous lover dans la mélodie – trouvant ses origines dans la Terre de nos ancêtres – jouée par le quatuor éclectique des cors des Alpes du collectif DACOR.

La traversée, bientôt terminée, se poursuivra en compagnie de la Tortue noire du Nord, qui vous fera contempler l'expertise en arts martiaux des Maîtres de Wudang, exceptionnellement venus de Chine pour vous ravir.

Et, pour finir, un vidéomapping participatif créé par Lumen Créations viendra parfaire cette rencontre inédite entre l'ancien et le moderne en proposant au vide de devenir plein de vos visages grâce aux nouvelles technologies.

**À NE PAS
MANQUER**



Le programme par journée

Vendredi 24 mai

10h-11h	Cour Cérémonie Qing Shen (Temple)
11h-11h30	Grande Salle Ouverture (Kai) et relâchement (Song) du corps Cour Les cercles du Tao : cultivez l'unité et la fluidité
11h30-12h	Restaurant Astrologie chinoise, Bazi
12h-12h30	Petite Salle Méditation 1 : Initiation à l'alchimie interne taoïste
14h-14h30	Grande Salle Découverte du Qi Gong, Gymnastique énergétique de santé et de longévité Cour Yin yang en mouvement : équilibre et harmonie
14h30-15h	Restaurant Initiation au chinois
15h-15h30	Petite Salle Méditation 2 : Cultiver l'unité et le calme intérieur
16h-16h30	Grande Salle Qi Gong des animaux : puissance du Tigre et souplesse de la panthère Cour Qi gong pour séniors
16h30-17h	Restaurant Initiation à la calligraphie
17h-17h30	Grande Salle Atelier de Gong Fu pour les enfants à partir de 6 ans
17h30-18h	Petite Salle Méditation 3 : Cultiver les 5 semences

Samedi 25 mai, 1^{re} partie

10h-11h	Cour Cérémonie Kai Guang (Temple)
10h-10h30	Grande Salle Découverte de la pratique mystérieuse de la Grande Ourse
10h30-11h	Restaurant Astrologie chinoise, Bazi
11h-12h	Cour Cérémonie de l'ascension du prêtre (Temple)
11h-11h30	Grande Salle Atelier de Gong Fu pour les enfants à partir de 6 ans
11h30-12h	Restaurant Initiation à la calligraphie
12h-12h30	Grande Salle Découverte du Qi Gong : gymnastique énergétique de santé et de longévité Cour Atelier pratique mystérieuse de la Grande Ourse Petite Salle Méditation 1 : initiation à l'alchimie interne taoïste
12h30-13h	Restaurant Initiation au chinois
13h-13h30	Grande Salle Initiation au chinois
13h30-14h	Grande Salle Du Voyage de Xuanzang à Dragon Ball : l'Éternel Tao Restaurant Culture chinoise pour les enfants Petite Salle Méditation 2 : cultiver l'unité et le calme intérieur

Le programme par journée

Samedi 25 mai, 2^e partie

14h-14h30	Grande Salle <i>Atelier pratique mystérieuse de la Grande Ourse</i> Cour <i>Ouverture (Kai) et relâchement (Song) du corps</i>
14h30-15h	Grande Salle <i>LIU Cixin: entre Tao et science-fiction</i> Restaurant <i>Initiation à la calligraphie</i>
15h-17h	Grande Salle <i>Forum sur le thème : «Le Tao vers l'Ouest»</i>
15h-15h30	Cour <i>Découverte du Qi Gong, gymnastique énergétique de santé et de longévité</i> Petite Salle <i>Méditation 3 : cultiver les 5 semences</i>
15h30-16h	Restaurant <i>Initiation au Chinois</i>
16h-16h30	Cour <i>Initiation aux 21 mouvements Wujimen : cultivez votre force intérieure</i>
16h30-17h	Restaurant <i>Astrologie chinoise, Qi Men</i>



Samedi 25 mai, soirée

17h-22h30	HEIG-VD Prélude puis spectacle: Du Tao à la Lumière
-----------	--

Dimanche 26 mai, 1^{re} partie

10h-11h	Cour Cérémonie Yang (en faveur de la vie)
10h-10h30	Grande Salle <i>Wushu pour les enfants</i>
10h30-11h	Restaurant <i>Astrologie chinoise, Bazi</i>
11h-12h	Grande Salle <i>Du Voyage de Xuanzang à Dragon Ball : l'Éternel Tao</i>
11h-11h30	Cour <i>Ouverture (Kai) et relâchement (Song) du corps</i>
11h30-12h	Restaurant <i>Initiation à la calligraphie</i>
12h-12h30	Petite Salle <i>Méditation 1 : Initiation à l'alchimie interne taoïste</i>
12h30-13h	Restaurant <i>Initiation au Chinois</i>
13h-13h30	Grande Salle <i>Wushu pour les enfants</i> Cour <i>Ouverture (Kai) et relâchement (Song) du corps</i>
13h30-14h	Restaurant <i>Initiation à la calligraphie</i> Petite Salle <i>Méditation 2 : cultiver l'unité et le calme intérieur</i>
14h-14h30	Grande Salle <i>Découverte du Qi Gong, gymnastique énergétique de santé et de longévité</i> Cour <i>Atelier pratique mystérieuse de la Grande Ourse</i>

Le programme par journée

Dimanche 26 mai, 2^e partie

14h30-15h	Restaurant <i>La culture chinoise pour les enfants</i>
15h-15h30	Grande Salle <i>Atelier pratique mystérieuse de la Grande Ourse</i> Cour <i>Ouverture (Kai) et relâchement (Song) du corps</i> Petite Salle <i>Méditation 3 : Cultiver les 5 semences</i>
15h30-16h	Grande Salle <i>LIU Cixin: entre Tao et science-fiction</i> Restaurant <i>Initiation au Chinois</i>
16h-17h	Cour Cérémonie Chao Du (en faveur des défunts)
16h-16h30	Grande Salle <i>Atelier de Gong Fu pour les enfants à partir de 6 ans</i>
16h30-17h	Restaurant <i>Qi Men</i>
17h-17h30	Grande Salle <i>Initiation et découverte du Taiji : harmonie du corps et de l'esprit</i>

En continu

Durant les 3 jours	Dans la Petite Salle <ul style="list-style-type: none">• From TAO to POP <i>Projection de films et de séries d'Asie</i> <i>(The Water Margin (1998), Journey to the West (1986), etc.)</i>• Réalité Virtuelle <i>(Guided Tai Chi, Guided Meditation VR Yin, etc.)</i>
	Dans le Restaurant <ul style="list-style-type: none">• Espace Gaming pour petits et grands <i>(Oriental Legend II, Shin Sangoku Musou, Unslaved, Son Son II, Romance of the Three Kingdoms, Suikouden III, Shenmue, Wo Long, etc.)</i>• Tournoi et challenge de jeux vidéo <i>(Martial Masters, KOF 98, Chun-Li Challenge SF6, etc.)</i>• Démonstration de cérémonies du thé et d'encens

*Les inscriptions aux ateliers se font directement sur place.





LES INTERVENANTS

MAÎTRES TAOÏSTES, ARTISTES ET BIEN D'AUTRES

La présence de maîtres et de représentants éminents des arts du Tao illustre l'engagement du festival envers l'excellence et l'authenticité des enseignements taoïstes. Leur participation promet d'enrichir chaque aspect du festival, vous offrant une opportunité rare d'apprentissage et d'inspiration.

ZHANG Gaocheng

Vice-président de l'Association taoïste de Chine

WU Qi

Chef du département de l'éducation de l'Association taoïste de Chine

FENG He

Directrice du secrétariat de la Fédération taoïste mondiale et directrice du département international de l'Association taoïste de Chine

ZHAO Xiaoyan

Assistante de direction, Association taoïste de Chine

JIANG Xinhong

Directeur adjoint du bureau de l'Association taoïste de Chine

LI Qiang

Directeur adjoint du département du Front uni du Comité municipal du Parti de Xi'an

LI Fengtao

Secrétaire général de la Western Returned Scholar Association (WRSA) de Xi'an

HU Bin

Directeur du Bureau municipal des affaires religieuses de Xi'an

CHEN Jun

Directeur adjoint du Bureau municipal des affaires religieuses de Xi'an

LIU Shitian

Président de l'Association taoïste de Xi'an, Abbé du temple Cheng Huang Miao de Xi'an et Secrétaire général adjoint de l'Association taoïste de Chine

WANG Jinhua

Vice-président de l'Association taoïste de Xi'an

LIU Jinghua

Secrétaire générale adjointe de l'Association taoïste de Xi'an, Abbé du temple Chongyang Chengdao

LIANG Dehua

Vice-président de la Fédération taoïste mondiale et président de la Fédération taoïste de Hong Kong

CHEN Tianlai

Vice-président de la Fédération taoïste mondiale et président de la Fédération taoïste de Singapour

WU Bingzhi

Président de l'Association taoïste de Macao

LIU Yuantong

Vice-président de l'Association taoïste du Yunnan



Le Centre MING SHAN

Niché au cœur des montagnes verdoyantes de Bullet en Suisse, le Centre Ming Shan, fondé par des passionnés et dirigé par le Dr. Fabrice Jordan, est un sanctuaire de sérénité. Soutenu au plus haut niveau de la hiérarchie taoïste en Chine, il est le seul centre de ce type sur tout le continent européen. En alliant les sagesses orientales aux dernières innovations modernes, le Centre Ming Shan offre une complémentarité d'outils.

Des formations, séminaires et retraites autour des arts du Tao

Pour tous les chercheurs de vérité désireux de s'appuyer sur la sagesse millénaire des arts du Tao pour enrichir leur quotidien, Ming Shan offre une opportunité sans pareille. Chaque formation et chaque événement est en soi un voyage de découverte et d'apprentissage pratique menant vers l'équilibre, la sérénité et l'épanouissement personnel.



Des rencontres interculturelles et interspirituelles

En créant des ponts entre les différentes cultures et traditions du monde, Ming Shan offre une occasion précieuse de découvrir d'autres perspectives et d'explorer de nouveaux horizons, toujours riches d'enseignements.



Un espace restauration et diététique

L'alimentation est considérée comme l'une des bases de la bonne santé dans toutes les cultures. À Ming Shan, le chef cuisinier élabore chaque jour des recettes alliant saveurs, qualité et créativité en respect de l'approche taoïste et des principes de la médecine chinoise, tout en utilisant de nombreuses plantes et herbes locales, adaptées à la saison.



Des ateliers parascolaires pour les enfants

Ming Shan propose régulièrement des activités spécialement conçues pour les 6-16 ans. Elles visent à cultiver leur estime de soi, leur esprit d'équipe, leur créativité et leur initiative. Pour les plus grands, la méditation et des exercices de relaxation aident à la gestion du stress. Le centre propose aussi des séjours pendant les vacances scolaires. Pour les professeurs, des ateliers innovants sur la gestion du stress et des conflits utilisent conjointement des connaissances issues de la psychologie occidentale et taoïste.



Un cabinet médical

La médecine traditionnelle chinoise est l'un des trois principaux systèmes de médecine complets encore pratiqués aujourd'hui, aux côtés de la médecine ayurvédique et de la médecine occidentale. Résolument intégratif, le cabinet de Ming Shan, vous permet de bénéficier de soins de médecine générale, de médecine chinoise, de médecine vibratoire, de suivi psychologique d'inspiration taoïste et d'une approche par la micro-nutrition. Un accompagnement global pour vous aider à devenir un participant actif de votre santé et favoriser votre autonomie.



Ming Shan Digital Experience

Prenez place dans l'espace Temple, en face des statues des Trois immortels, pour une expérience méditative absolument inédite. Grâce à un système de «biofeedback multimodal», la lumière et les vibrations s'ajustent en temps réel à vos signaux corporels, comme votre rythme cardiaque et votre respiration. Cela favorise ainsi la concentration et la relaxation nécessaires à la méditation. Si vous êtes plusieurs, il se créera également un paysage sonore collectif projetant des représentations visuelles animées autour des statues. Cette approche novatrice agissant à la fois sur l'aspect individuel, collectif et spatial, constitue une exclusivité mondiale.





LES ARTS DU TAO

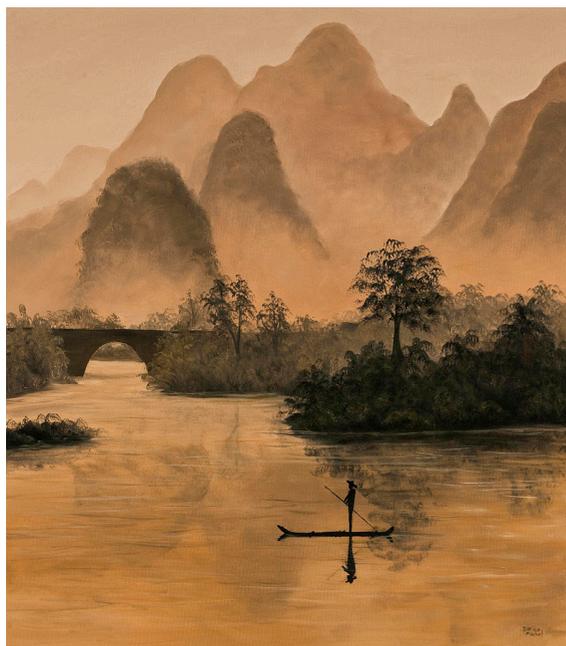
Qu'est-ce que le Tao?

Chacun d'entre nous emprunte un **chemin unique** tout au long de sa vie, tracé pas à pas sans connaître d'avance son parcours. En chemin, nous rencontrons la joie et la tristesse, le gain et la perte. Selon le Tao, **tout ce qui survient** s'inscrit dans l'**ordre naturel** des choses. Nous sommes incités à percevoir la vie comme une **grande occasion de métamorphose**. Ses multiples Arts sont là pour nous guider à **chaque étape**, de nos premiers pas à nos derniers.

En effet, dans sa dimension pratique, le Tao a développé une **grande expertise** dans le domaine de la santé, en intégrant harmonieusement le corps, le cœur et l'esprit pour **favoriser le développement et l'épanouissement individuel**.

Suivre la voie du Tao, c'est aspirer à l'intégrité plutôt qu'à la satisfaction superficielle. Il ne s'agit pas simplement d'être toujours bien, mais de **cultiver une vie intérieure authentique**, en harmonie et en cohérence avec soi-même et son environnement.

Rejoignez-nous lors de ce festival pour découvrir la **richesse d'une tradition spirituelle plurimillénaire**, parfaitement adaptée à notre époque et à notre société.



Petit lexique du Tao

Tao: signifie "la Voie". Le Tao est la voie universelle qui guide toutes choses vers l'harmonie, la simplicité et l'équilibre.

Yin: l'un des aspects de la dualité fondamentale du taoïsme, représentant l'obscurité, le féminin, la réceptivité et la passivité.

Yang: l'autre aspect de la dualité, représentant la lumière, le masculin, l'activité et la créativité.

Qi: l'énergie vitale ou force universelle présente en toute chose, souvent associée à la santé, à la vitalité et à la spiritualité.

Te: la vertu ou le pouvoir moral, représentant la manifestation de la force du Tao à travers des actions justes et bienveillantes.

Les 5 bienfaits du Tao

1. Épanouissement dans la simplicité

C'est peut-être l'aspect le plus « simple », mais c'est le plus essentiel. Alors que le monde moderne nous submerge souvent de spectaculaire et de sensationnel, dans **une quête sans fin** hors du « moment présent », le Tao nous **ramène à l'essentiel**. Par exemple, contempler le lever du soleil ou savourer un repas fait maison peuvent devenir des **expériences profondément gratifiantes et nourrissantes**, nous rappelant la beauté et la richesse de la simplicité. En embrassant cette perspective, nous trouvons **une satisfaction authentique** dans les moments simples de la vie, cultivant ainsi un sentiment durable d'épanouissement.

2. Relations harmonieuses

Le Tao favorise des **relations harmonieuses et épanouissantes** avec la famille, les amis et les collègues, en commençant par celle qui importe le plus: celle que nous entretenons avec nous-même. **Grâce à la sincérité et à la bienveillance** encouragées par le Tao, nous pouvons dénouer les schémas relationnels néfastes, cultiver l'empathie et instaurer un dialogue ouvert et respectueux, tout en maintenant des limites saines.

3. Équilibre émotionnel

En apprenant à laisser de côté ce qui échappe à notre emprise et en **concentrant notre énergie** sur ce que nous pouvons influencer, le Tao nous enseigne **la sagesse de l'adaptabilité** dans la gestion des émotions. Véritable pilier du bien-être émotionnel, c'est une clé essentielle qui permet de **naviguer avec assurance** à travers le stress et les défis de la vie.

4. Vitalité et santé globale

Le Tao offre un soutien essentiel pour **une santé globale**, à la fois physique et mentale. Les exercices corporels favorisent la circulation de l'énergie vitale, aidant ainsi à maintenir ou retrouver le bon fonctionnement de tous nos systèmes corporels. Cette **vitalité retrouvée** génère un dynamisme qui nourrit l'enthousiasme et stimule la créativité.

5. Sentiment profond de reliance avec la Vie

Le Tao nous invite à **renouer avec la nature** et à honorer ses cycles et ses rythmes. En saisissant les mécanismes de la vie, nous renforçons notre connexion avec le monde naturel, **réalignons nos existences** avec un dessein plus vaste, et expérimentons une profonde sensation de connexion et d'harmonie.



Les 5 principes clés du Tao

1. La voie du corps

La plupart des pratiques du Tao impliquent des mouvements physiques, offrant ainsi une voie pour renouer avec notre corps et nos sens, souvent négligés dans notre société de plus en plus sédentaire et « mentale ». Expérimenter un concept est souvent la meilleure façon de le comprendre. Il est impossible d'apprendre à marcher rien qu'en y réfléchissant ! Le corps est notre principal outil d'apprentissage, et en l'engageant pleinement, nous pouvons mieux assimiler les enseignements du Tao et favoriser notre santé.

2. Une pensée écologique

Les enseignements du Tao ont été forgés par une observation minutieuse et une expérience directe de la Nature. Cette approche écologique non militante nous amène à ressentir profondément notre interconnexion avec tous les êtres vivants. À mesure que nous nous imprégnons de cette conscience, nous réalisons notre dépendance vitale à l'égard de la nature, nous incitant ainsi à la respecter et à la préserver. Chaque leçon du Tao nous offre des enseignements pratiques pour vivre en harmonie avec notre environnement, nous guidant vers un mode de vie respectueux et durable, un des grands enjeux de ce siècle.

3. Les cinq éléments

Également connus sous le nom de Wu Xing, ils représentent les énergies dynamiques et les manifestations de la nature. Le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau jouent un rôle crucial dans notre compréhension globale du monde. Ils sont associés à divers aspects de notre existence, tels que les saisons, les émotions et même les organes du corps. Par exemple, le bois est lié au printemps, à la colère et à la détermination, ainsi qu'au foie et à la vésicule biliaire. Considérer le monde à travers le prisme des cinq éléments nous permet d'avoir une vision holistique, en reconnaissant les multiples dimensions de notre réalité.

En comprenant les liens entre les éléments, les saisons, les émotions et les organes corporels, nous pouvons développer une perception plus profonde et équilibrée de la vie. Cela nous offre la possibilité d'apprécier la richesse et la complexité de notre environnement tout en nous fournissant des outils précieux pour cultiver notre bien-être physique, émotionnel et spirituel. En intégrant cette perspective dans notre quotidien, nous pouvons vivre en harmonie avec les cycles naturels et les forces fondamentales qui gouvernent l'univers.



4. Le Yin Yang

Au cœur de la vision taoïste de l'univers, se trouvent le Yin et le Yang, deux forces opposées et pourtant complémentaires. Cette harmonie entre ces deux polarités est primordiale pour maintenir la santé et le bien-être. Par exemple, en alternant entre périodes d'activité (Yang) et de repos (Yin), ainsi qu'en équilibrant notre alimentation entre aliments refroidissants (Yin) et aliments réchauffants (Yang), nous favorisons l'équilibre physique et mental. Pour aller plus loin, cela offre une perspective subtile et non conflictuelle sur l'équilibre entre le féminin (Yin) et le masculin (Yang), transcendant la dualité femme/homme. En nous permettant de reconnaître ces deux aspects en nous-mêmes, le Tao nous enseigne que combattre l'un ou l'autre à l'extérieur est dépourvu de sens et nous ramène à la paix intérieure.

5. Le Wu Wei

C'est l'art de l'« action non agissante ». Cela ne signifie pas l'inaction mais plutôt agir avec intention. Par exemple, plutôt que de lutter contre le trafic ou de se sentir frustré par les embouteillages, adopter le « Wu Wei » signifie s'adapter à l'incontrôlable et trouver des moyens de rester détendu pendant le trajet. Dans les tâches ménagères et les routines quotidiennes, pratiquer le « Wu Wei » signifie effectuer les tâches avec présence et attention, en trouvant la joie dans les gestes simples et en laissant les choses se dérouler naturellement, sans stress inutile. En intégrant le « Wu Wei » dans différents aspects de la vie quotidienne, nous apprenons à vivre avec plus de fluidité, de spontanéité et de paix intérieure, en trouvant un équilibre entre agir et laisser faire.





Les 5 différentes pratiques du Tao

Même si les arts taoïstes forment une unité, ils peuvent être regroupés en 5 catégories. Chacune offre une porte d'entrée selon les besoins et les inclinaisons.

1. L'art des montagnes

Englobe les exercices physiques, la méditation et la vitalité, il représente la sphère corporelle des pratiques taoïstes, incluant le Qi Gong, le Tai Ji et les arts martiaux, pour ne citer qu'eux.

2. L'art de la médecine

Allant au-delà de la médecine traditionnelle chinoise, il englobe la prévention, l'usage des plantes, la diététique et l'équilibre avec les saisons.

3. L'art de la destinée

Comprend les arts divinatoires tels que le Bazi et le Zi Wei, permettant d'orienter sa vie et d'anticiper les situations. Ces arts sont liés à votre moment de naissance, qui va conditionner une partie de la destinée.

4. L'art des apparences

Consacré à l'observation subtile de soi et de l'environnement, on y retrouve la lecture de la main, le Mian Xiang (la lecture du visage) et le Feng Shui.

5. L'art de la divination

Utilise des outils tels que le Yi Jing et d'autres pratiques pour établir un lien entre nous et les réponses célestes.

Lors du festival, vous pourrez découvrir l'art des montagnes à travers le Taiji, une pratique de gymnastique douce caractérisée par des mouvements fluides et continus, favorisant la santé physique et l'équilibre énergétique.

Vous pourrez également explorer l'art de la destinée avec un atelier de décodage Qi Men basé sur votre date de naissance. Celle-ci révélera une carte énergétique céleste qui vous offrira des orientations pour différentes situations de votre vie.

Quelle que soit votre porte d'entrée, le plaisir est essentiel! Laissez votre curiosité naturelle vous mener vers de nouvelles découvertes, et enrichir ainsi votre compréhension de cette tradition millénaire...et de vous-même.



CONTER LE TAO

Tao et le Secret des Abeilles (par Charles Zhang)

Il était une fois dans un paisible village près de Nankin, un jeune homme nommé Tao qui vivait dans une modeste chaumière au bord de la rivière.

Bien que pauvre, Tao était riche de cœur et d'esprit, toujours prêt à tendre la main à ceux qui en avaient besoin. Que ce soit pour partager sa maigre récolte ou pour réparer une toiture endommagée, Tao était le premier à offrir son aide, et sa générosité était connue dans tout le village.

Un matin ensoleillé, alors que Tao dormait à l'ombre d'un grand saule pleureur, un étranger vêtu d'une cape grise le réveilla doucement mais avec insistance.

«Réveille-toi, Tao», dit l'homme avec une voix qui portait une urgence mystérieuse. «La reine demande ton aide.»

«La reine ?» murmura Tao, se frottant les yeux, confus.

«Je ne connais aucune reine. Pourquoi demanderait-elle mon aide ?»

«L'histoire de ta bonté a traversé monts et vallées, atteignant même les oreilles de la reine,» expliqua l'étranger. «Elle a grand besoin de quelqu'un avec ton cœur pur et ta volonté d'aider les autres. Viens, elle t'attend.»

Intrigué et poussé par un sentiment de devoir, Tao se leva rapidement, empaqueta quelques affaires dans un vieux sac de toile, et suivit l'homme en gris à travers des sentiers et des routes poussiéreuses.

Le voyage fut long et épuisant. Ils traversèrent des forêts denses et des rivières claires, montèrent des collines escarpées et traversèrent des champs de fleurs sauvages qui dansaient dans le vent. Finalement, ils arrivèrent à une grande cité où les toits des maisons brillaient comme des écailles de poisson sous le soleil. Les rues étaient animées, avec des marchands criant pour vendre leurs marchandises et des enfants jouant entre les stands.



L'homme en gris guida Tao à travers cette effervescence jusqu'à un immense palais au centre de la ville, où des gardes vêtus d'armures dorées leur ouvrirent la voie.

À l'intérieur du palais, ils traversèrent des corridors ornés de tapisseries détaillant des batailles anciennes et des histoires de magie. Ils passèrent devant des statues de marbre de héros et de déesses, leurs expressions figées dans le temps.

Enfin, ils arrivèrent à la salle du trône, où la reine, une femme d'une beauté éthérée avec des yeux aussi profonds que les océans, les attendait.

«Merci de venir, Tao,» dit la reine avec une voix qui était à la fois douce et remplie de pouvoir. «Je suis la reine Lin, et mon royaume est en danger. Un terrible fléau s'est abattu sur nos terres, et un monstre terrifiant détruit tout sur son passage. Nous avons besoin de ton aide pour reconstruire ce qui a été perdu et pour vaincre ce mal.»

À côté de la reine se tenait la princesse Fleur de Lotus, une jeune femme à la beauté mélancolique mais résolue.

«Mon père, le roi, est tombé au combat en essayant de protéger notre ville,» confia-t-elle à Tao, ses yeux brillants d'une lueur de défi. «Nous avons besoin de quelqu'un de courageux et altruiste pour nous aider à reconstruire et à inspirer notre peuple. Nous croyons que tu es cet homme.»

Dépassé mais touché par leur confiance, Tao accepta leur requête.

«Je ferai de mon mieux pour aider, même si je ne suis qu'un humble paysan. Mais dites moi, comment puis-je combattre un monstre ?»

La reine sourit.

«Avec ton cœur et ta sagesse, Tao. Parfois, les plus grandes batailles sont gagnées non par la force, mais par l'esprit et la bonté.»

Ainsi commença l'aventure de Tao, aidant à reconstruire la ville dévastée et à planifier la défense contre le monstre.





Jour après jour, il travailla aux côtés des citoyens, partageant ses idées et son espoir, écoutant leurs peurs et leurs rêves. Ensemble, ils bâtirent des murs plus solides, plantèrent de nouveaux jardins, et créèrent des alliances avec les villages voisins pour leur sécurité mutuelle.

Alors que la ville prenait forme, Tao pensa à ses abeilles à la maison, qui travaillaient ensemble pour créer quelque chose de beau et vital.

Inspiré, il proposa de construire des ruches autour de la ville pour encourager la pollinisation et soutenir les récoltes. La communauté accueillit l'idée avec enthousiasme, voyant dans les abeilles un symbole de leur propre résilience.

Quand le monstre revint, la ville était prête.

Sous la direction de Tao, les citoyens utilisèrent des miroirs pour aveugler la bête et des tambours pour la désorienter, tandis que les archers la repoussaient avec des flèches enflammées.

Le monstre, vaincu non par la force brute mais par l'ingéniosité et l'unité, s'enfuit dans les ténèbres d'où il était venu.

La reine Lin, reconnaissante et impressionnée par la sagesse et le courage de Tao, lui offrit une place d'honneur à sa cour.

Mais Tao choisit de retourner à son village, emportant avec lui les leçons qu'il avait apprises et un cœur encore plus grand.

De retour chez lui, Tao continua à cultiver ses terres et à prendre soin de ses ruches, mais il partageait aussi les histoires de son aventure, enseignant aux enfants du village l'importance de la compassion, de la coopération, et de courage.

Sa légende, comme celle des abeilles, se répandit, inspirant d'autres à vivre avec générosité et bravoure. Et ainsi, l'histoire de Tao et le Secret des Abeilles devint un conte transmis de génération en génération, un rappel que même les plus petites actions peuvent avoir de grandes répercussions, et que chaque personne, peu importe sa taille ou sa richesse, a le pouvoir de faire une différence dans le monde.



INFORMATIONS PRATIQUES



Lieu du festival

Centre Ming Shan

Chemin de l'Étoile Polaire 3, 1453 Bullet, Suisse



Se rendre au Centre Ming Shan

En voiture:

Garez-vous au **parking des Rasses**, où 500 places vous attendent. Un service de navette est à votre disposition pour assurer votre arrivée au festival. Veuillez noter que le service de navette est l'unique moyen de transport pour accéder au festival depuis le parking des Rasses.

En transport public:

Prenez le train en direction d'Yverdon-les-Bains. Une fois à la gare d'Yverdon, prenez le train jusqu'à Ste-Croix et ensuite prenez le bus qui vous mène à Bullet (10 minutes de bus).

En covoiturage:

Nous avons créé une plateforme dédiée au covoiturage sur le site <https://goto.mingshan.ch/>. Simple d'utilisation, elle vous permet de trouver des compagnons de route ou d'offrir vos places libres en voiture, rendant ainsi le voyage vers le festival à la fois convivial et écoresponsable.



Restauration

Régal assuré:

Des stands variés présenteront une sélection de plats qui allient la finesse de la cuisine asiatique avec le caractère de la cuisine traditionnelle suisse.



Accessibilité

Mobilité réduite

Le festival est naturellement accessible aux personnes à mobilité réduite. Afin de maximiser votre confort, veuillez nous prévenir de votre venue en nous écrivant à info@mingshan.ch, et nous ferons tout notre possible pour répondre à vos besoins spécifiques.



Hébergement

Dormir et se reposer

La région offre de nombreuses possibilités de gîte. Hôtels, maisons d'hôte ou Airbnb, la région regorge de lieux aussi charmants qu'agréables.

PARTENAIRES SPONSORS



MERCI !

Un immense merci à tous nos partenaires et sponsors, sans qui la réalisation de ce premier Festival des arts du Tao n'aurait pas été possible.

Partenaires



ADNV
DÉVELOPPEMENT
DU NORD VAUDOIS



NARTATIVE



Sponsors

RAIFFEISEN

passiomedia



CONTACT

Site web du Festival

Le festival en ligne !

Pour ceux qui ne peuvent être présents physiquement, certaines parties du festival seront diffusées en ligne.

Billets offerts sur le site !

<https://artsdutao.ch/>

Des questions ?

Appelez-nous au
+41 24 552 21 11



Graphisme : M. Pellet, nARTative SA