

# Contenu du stage

## 1ère Journée

introduction au méthodes YSF.étude sur le sommeil.Initiation à la relaxation et pratiques.Initiation à la méditation et pratique. Étude de la respiration. L'art du mouvement. Théorie sur le Qi Gong. Enseignement de trois mouvements à pratiquer au quotidien. Le Qi gong de la marche.

## 2ème journée

Les grandes règles de la diététique.Initiation au thé chinois. Les grands principes de la gestion des émotions au quotidien. Utilisation de mantras et principes d'autohypnose. •Enseignement de certaines de mes pratiques quotidiennes pour être toujours bien ici et maintenant. Questions-réponses.

**Prix de la formation par participant**  
**240€**  
**(200€ par pers.  
pour couple)**

**LIEU**  
**ESPACE SALVATOR**  
**19 Bd Salvator**  
**13006 MARSEILLE**  
  
**Métro**  
**Estrangin Préfecture**  
**ou Notre Dame du**  
**Mont.**

## FICHE D'INSCRIPTION à joindre

Je désire m'inscrire au stage de Pratiques secrètes de longévité en MTC  
**14-15 MARS 2026 à MARSEILLE**

Je joins à la présente fiche un chèque de 120€ établi à l'ordre de J.PELISSIER.  
qui ne sera encaissé que le jour du stage.  
(Par retour de courrier ou de mail, je recevrai une confirmation définitive)

Contact :

Jean pelissier :  pelissier.j@wanadoo.fr  06 11 57 41 89

Nom..... Prénom.....

Adresse.....



A envoyer à Jean PELISSIER 9 Boulevard Garoutte 13012 MARSEILLE.

A l'issu de ce stage, je recevrai par WeTransfer un stage sur un thème qui s'y rapproche en video, un diplôme de présence, une facture acquittée si nécessaire. Possibilité d'enregistrer le stage (sauf vidéo)

# STAGE

# LES PRATIQUES SECRÈTES DE LONGEVITÉ EN MÉDECINE CHINOISE

animé par  
**Jean PELISSIER**



Sous l'égide de  
l'association A.I.D.E.  
(Ouagadougou)

**MARSEILLE**  
**14-15**  
**MARS**  
**2026**  
**9H-17H**

*"Le corps n'a pas été conçu pour tomber malade,  
mais pour s'auto-guérir en permanence*

Découvrez les méthodes Yang Sheng Fa, ces méthodes ancestrales pour nourrir la vitalité et cultiver une vie saine, harmonieuse et équilibrée. Inspiré des enseignements du Professeur Leung Kok Yuen, ce stage vous dévoilera les secrets de la longévité selon la Médecine Traditionnelle Chinoise. Vous apprendrez à structurer votre quotidien, du matin au soir, pour préserver votre santé, prévenir les maladies et maintenir un équilibre durable, le tout sans perturber votre rythme de vie ni empiéter sur vos obligations professionnelles.

Ce stage unique propose une série de protocoles simples et efficaces, ainsi que des pratiques personnelles accessibles à tous.

Ces outils vous permettront de renforcer votre bien-être physique, émotionnel et mental, tout en cultivant une connexion profonde avec l'instant présent. L'objectif ultime : vivre pleinement chaque jour et, en toute sérénité, mourir en bonne santé.

C'est probablement le stage le plus essentiel que j'ai conçu à ce jour : une véritable invitation à transformer profondément votre existence, à intégrer des pratiques ancestrales et intemporelles pour préserver votre énergie, renforcer votre vitalité et vivre une vie longue et épanouissante, tout en cultivant équilibre, sagesse et harmonie intérieure."