Golden Baby Neuro-Alchemy™

L’Alchimie Intérieure Taoïste à la lumière des neurosciences contemporaines

Programme de formation 2027–2028



Lorsque l’intention demeure stable, l’esprit s’éclaire.

Construire son foyer intérieur

Dans la vie, nous apprenons à construire une maison pour notre corps. Mais avons-nous appris à construire une demeure pour notre cœur et notre esprit ?

Dans un monde marqué par la surcharge d'informations, l'agitation mentale et les sollicitations permanentes, nous cherchons souvent la tranquillité à l'extérieur de nous-mêmes.

Et si la véritable stabilité commençait par la construction de notre centre intérieur ?

Issu de plus de quarante années de pratique, d'enseignement et de recherche du Dr Liu Dong, **Golden Baby Neuro-Alchemy™** propose une voie progressive de cultivation intérieure, fondée sur la tradition taoïste, enrichie par la médecine chinoise et mise en dialogue avec les connaissances contemporaines sur le cerveau et le corps.

Au cœur de cette approche se trouve le **Huangting (黄庭), le Palais Jaune** : un centre intérieur que nous apprenons progressivement à construire, à habiter et à stabiliser.

Une voie au-delà de la relaxation

Golden Baby Neuro-Alchemy™ ne cherche pas seulement à procurer un moment de calme.

La pratique invite à développer une stabilité intérieure capable d'accompagner la vie quotidienne : reconnaître les pensées, accueillir les émotions avec davantage de discernement et agir avec une intention plus claire.

Elle s'appuie sur trois perspectives complémentaires :

- **L'alchimie intérieure taoïste**, qui apporte les principes, les méthodes et la progression de la cultivation.
- **La médecine traditionnelle chinoise**, qui éclaire les relations entre le corps, la Terre, la Rate–Estomac et le Yi (意), l'intention.
- **Les neurosciences contemporaines**, qui offrent des pistes de compréhension et de recherche sur l'attention, l'intéroception et la régulation cerveau–corps.

Ces perspectives dialoguent sans être confondues : les concepts de l'alchimie intérieure conservent leur signification traditionnelle.

Les Sept Niveaux de Transformation Intérieure

La formation repose sur sept niveaux progressifs, associant enseignements théoriques et pratiques guidées.

1. Respiration Ombilicale — Retour à la Source de la Vie
Développer la conscience du souffle, l'ancrage corporel et les premières bases de la pratique intérieure.

2. Construction du Palais Jaune — Établir le Centre Intérieur
Découvrir la Vertu de la Terre et cultiver un centre intérieur stable grâce à l'attention et au Yi.

3. Le Shen entre dans le Palais Jaune — Émergence de la Véritable Intention
Observer l'activité mentale, approfondir la présence et apprendre à transformer la dispersion des pensées.

4. Exploration des Profondeurs de la Conscience — Éveil du Monde Intérieur
Explorer les dimensions symboliques et expérientielles de la conscience, notamment les Trois Hun et le paysage intérieur.

5. Intégration Cerveau–Corps — Union du Cœur et des Reins
Approfondir les relations entre émotions, volonté, conscience corporelle et harmonie intérieure.

6. Émergence du Golden Baby — Retour à la Présence Authentique
Cultiver l'intégration intérieure et découvrir la symbolique du Golden Baby comme expression d'une présence plus unifiée.

7. Transformation et Intégration — Incarner la Pratique dans la Vie Quotidienne
Faire progressivement entrer les qualités cultivées dans les pensées, les comportements, les relations et les choix de vie.

Le programme pédagogique : neuf modules

Les sept niveaux sont enseignés à travers **neuf modules progressifs**:

Module	Thème principal
1	Revenir à la racine de la vie — Respiration Ombilicale
2	Établir le Palais Jaune — Terre, Rate et Yi
3	Le Shen entre dans le Palais Jaune — La Véritable Intention
4	Explorer les profondeurs de la conscience — Les Trois Hun
5	Intégration Cerveau–Corps — Union du Cœur et des Reins
6	L'émergence du Golden Baby — Présence et unité intérieure
7	Transformation des schémas émotionnels — Liberté intérieure
8	Incarner la sagesse — La pratique dans la vie quotidienne
9	Intégration et accomplissement — Vers une pratique autonome

Chaque module associe **théorie, pratique guidée et réflexion personnelle**, afin de permettre une progression structurée.

À qui s’adresse cette formation?

Cette formation s’adresse aux personnes qui souhaitent approfondir leur connaissance de l’alchimie intérieure taoïste, développer une pratique personnelle régulière et explorer les relations entre le corps, l’attention et la conscience.

Elle accueille aussi bien les pratiquants de Qi Gong et de méditation que les personnes désireuses de découvrir cette voie de cultivation.

Aucune connaissance préalable des neurosciences n’est nécessaire.

Informations pratiques

Format : Formation en ligne
Durée : 9 modules — une session par module
Horaires : 16 h – 21 h (heure de Paris)
Supports : Documents pédagogiques et accès aux enregistrements vidéo après chaque session

Tarifs:

- Paiement intégral : **850 €**
- Paiement en trois fois : **3 × 285 €**

Le règlement complet doit être effectué avant la fin du troisième module.

Calendrier des sessions : [À confirmer avant publication]

Une invitation à revenir à soi

Nous avons besoin de deux maisons dans une vie :

L’une pour le corps.
L’autre pour le cœur et l’esprit.

Le Palais Jaune est ce foyer intérieur.

Lorsque l’intention devient stable, l’esprit peut s’éclairer. Et lorsque cette clarté accompagne nos actions, la pratique commence véritablement à transformer notre manière de vivre.

Golden Baby Neuro-Alchemy™
Dr Liu Dong — Ling Gui School