

En QI GONG – NEI GONG

1^{er} cycle de base en 3 ANS

« Bâtir les fondations et affiner l'unité »

Prépare
aux
examens
fédéraux



Public : Elle s'adresse à des pratiquants ayant 1 an d'entraînement régulier minimum ou à des enseignants désireux de donner un nouveau cadre à leur pratique.

Quelles que soient vos motivations, enrichissement personnel ou perspectives professionnelles, vous trouverez dans ce premier cycle de formation tous les outils nécessaires à l'approfondissement de votre pratique. Les valeurs essentielles de la philosophie taoïste sont la sensibilité, l'attention et le naturel, nous

chercherons à travers notre enseignement à vous transmettre ces notions.

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Pensée et énergétique chinoise

- Le Tao : une approche holistique
- Yin-Yang, Wu Xing (Cinq modalités), Wu Zang (Cinq organes)
- San Jiao (Trois Réchauffeurs), San Bao (Trois Trésors), Qing et Zhuo (Clair et Trouble)
- Les corps énergétiques dans la trad. chinoise
- Canaux de souffle, centres et Architecture énergétiques

2. Anatomie fonctionnelle et symbolique

- Les systèmes : articulaire et musculaire, circulatoire, respiratoire, cerveau et système nerveux
- Les grandes fonctions organiques
- Le symbolisme lié aux différents lieux du corps

3. Analyse des formes de Qi Gong

- Principes de l'entraînement et facteurs essentiels
- Les différentes familles de Qi Gong

4. Pédagogie

- Une approche naturelle des progressions, conforme à la vision du Dao
- Les apports modernes au service de l'enseignement traditionnel

PROGRAMME PRATIQUE

1. Exercices préparatoires et éducatifs au câblage neurosensoriel

- Préparations articulaires
- Mouvements d'intégration globale
- Marches

2. Entraînement et développement de la sensibilité énergétique et de l'attention

- Fang Song et Chen (détente et se déposer)
- Ramener l'esprit dans le corps
- Qi Jiu (balles d'énergie et développement de la sensation du Qi externe)
- Jing Zuo (assise en paix) : 1^{er} niveau

3. Qi Gong statiques

- Zhan Zhuang Gong (postures symétriques et asymétriques de renforcement de l'énergie)
- Wu Ji Jing Gong (développement de la tranquillité par drainage sensoriel)

4. Qi Gong dynamiques

Il existe de nombreux styles de Qi Gong parmi les grandes familles :

Dao Yin Fa, Tuna Gong, Nei Yang Fa, Yang Sheng, ...

Nous les aborderons toutes à travers certains Qi Gong tels que :

- Nei Dan Yang Sheng Shu : L'Art de nourrir la Vie par le cinabre interne
- Yang Sheng Tai Ji Qi Gong : Qi Gong du Tai Ji pour nourrir la Vie
- Ba Duan Jin : Qi Gong dit des « Huit Pièces de Brocard »
- Liu Zi Jue : Qi Gong des 6 sons assis
- Zhi Neng Qi Gong (parties 1 et 2) : Qi Gong de la sagesse

INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES	LIEUX
BEAUNE – 2ème et 3ème année	
19-20 oct. 2024	<p>BEAUNE Foyer des jeunes travailleurs, 8 av. Guigone de Salins, 21200</p> <p>BEAUNE Foyer des jeunes travailleurs, 8 av. Guigone de Salins, 21200</p>
30 nov.-1er déc. 2024	
08-09 fév. 2025	
05-06 avril 2025	
31 mai -01 juin 2025	
Du 11 au 17 juillet 2025	<p>Les Champs Mélisey 89430 Mélisey (arrivée la veille en co-voiturage et départ dernier jour vers 16h)</p>

CONDITIONS	COÛT
Frais d'inscription	Particulier : 95 € Entreprise, association : 165 € Organisme : 275 €
Séminaire de 2 jours (week-end)	225 €
Séminaire d'été (7 jours)	685 €
Hébergement séminaire d'été	Pension complète de 65 à 95 € suivant le type d'hébergement

Horaires des week-end :

10h-13h et 14h30-17h30 le samedi,

9h-12h et 13h-16h le dimanche.

Stage d'été : arrivée la veille vers 18h en co-voiturage et départ dernier jour, 16h.

Munissez vous d'un tapis de sol, d'un zafu, d'un plaid et de matériel pour prendre des notes.

ENGAGEMENT

La formation se déroule sur trois années.

Les inscriptions se font pour une année entière, non fractionnable. Le stagiaire s'engage, dès le dépôt de son dossier d'inscription, à s'acquitter des sommes demandées au titre de cette année.

Les inscriptions se renouvellent chaque année, au plus tard début septembre.

ANNULATIONS

Du fait de l'organisateur :

En cas d'annulation de la formation, toutes les sommes versées, y compris les frais de dossier, seront remboursées.

En cas d'annulation d'un stage, l'organisateur s'engage à proposer une date de remplacement dans l'année qui suit.

Du fait du stagiaire :

Elles doivent intervenir 30 jours au minimum avant le premier stage de l'année en cours et être motivées par un cas de force majeure pour pouvoir donner lieu au remboursement de toutes les sommes versées au titre de l'inscription, à l'exception des frais de dossier.

En cas d'abandon de la formation en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

En cas d'absence à un stage, il appartient au stagiaire de le rattraper au cours de l'année suivante.

Du fait d'une situation exceptionnelle (grève, pandémie, etc ...) :

L'organisateur s'engage à proposer une ou des dates de remplacement dans l'année qui suit ou ultérieurement en fonction de disponibilité de lieux et de salles.

INSCRIPTION

Votre inscription sera définitive à réception de votre dossier complet. Il inclut votre contrat (ou convention si vous êtes pris en charge par un organisme de formation, une entreprise ou une association), le dossier d'inscription Zhi Rou Jia et votre engagement financier pour l'année en cours.