

En QI GONG – NEI GONG

1^{er} cycle de base en 3 ANS - NIVEAU 1

« 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 – 1ère et 2ème année	<p>BEAUNE</p> <p>Foyer des jeunes travailleurs, 8 av. Guigone de Salins, 21200</p>
04-05 octobre 2025	
29-30 novembre 2025	
07-08 février 2026	
04-05 avril 2026	
06-07 juin 2026	
Du 13 au 19 juillet 2026	<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)	235 €
Séminaire d'été (7 jours)	680 €
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.