

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	BEAUNE Foyer des jeunes travailleurs, 8 av. Guigone de Salins, 21200
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	Les Champs Mélisey 89430 Mélisey (arrivée la veille en co-voiturage et départ dernier jour vers 16h)

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.

MASTERS en QI GONG – NEI GONG

Modules à thème en 2 ans - NIVEAU 2

« Vivre l'état »

Public : Ce deuxième cycle s'adresse à des personnes ayant suivi un premier cycle de formation en Qi Gong et Nei Gong (3 ans minimum) avec ZHI ROU JIA ou avec une des autres écoles de formation de l'hexagone.

Et aussi, pour les professeurs désireux d'approfondir et de ressourcer leur pratique et leur pédagogie ou à des pratiquants de longue date.

Nous abordons ici un nouveau degré de l'étude des arts énergétiques. L'objectif de ces MASTERS est de vous permettre de rentrer dans des notions plus internes et profondes de votre pratique et d'accéder ainsi à un nouvel état intérieur. Cette qualité d'être demande du temps, de l'entraînement, de la patience et de la persévérance, après trois années d'intégration des grands principes !

Thème MASTERS 2024-25 & 2025-26

« LA LUMIÈRE DE LA PRÉSENCE ... SANS FRONTIÈRE »

PROGRAMME THÉORIQUE

« Si éclairant soient les grands textes, ils donnent moins de lumière que les premiers flocons de neige » Christian Bobin

Depuis de nombreuses années déjà nous avons fait le choix dans ces masters de proposer durant 2 saisons une exploration d'un système philosophique et pratique complet.

Mais...

« Sa pensée se pose comme un papillon sur une lumière éternelle. Impossible de savoir où se finissent les ailes du papillon et où commencent la lumière » toujours Christian Bobin

Nous empruntons aujourd'hui un nouveau chemin où nous vous proposons d'aller rencontrer ensemble la lumière de la présence sans limite culturelle.

« Infini

Infini qui n'intimide plus

Je lis, Je vois, je parcours l'évangile des cieux ouverts

Lumière, Je viens
J'habite la lumière
On reçoit, on reçoit
on a l'enchantement de recevoir
de secrètement sans fin l'Impalpable recevoir
JOUR DE NAISSANCE
DE L'ILLIMITATION »

Henri Michaux

PROGRAMME PRATIQUE

S'OUVRIRE À NOTRE ESSENCE SPIRITUELLE

Le corps toujours disponible et présent, lieu d'expérimentation incontournable du vivant, est notre support d'étude privilégié et notre équerre. L'attention portée à ces corps (physique, émotionnel, mental et spirituel) et à toutes les manifestations de la vie devient progressivement facteur d'accomplissement, de libération, d'élévation et de joie profonde.

L'exploration minutieuse du mouvement/immobilité et des sensations, sentiments, perceptions, émotions et pensées nous ont conduits à développer, dans notre désir de transmission, l'idée de philosophie pratique qui cultive à la fois l'essence (intemporelle) et la vie (temporelle).

INFORMATIONS GÉNÉRALES

MODULES de 2^{ème} CYCLE

DATES		LIEU	COÛT	
29 oct au 02 nov 2025		La Source des Sylves 71190 Chapelle-sous-Uchon	Frais d'inscription	Particulier : 95 €
29 avr au 03 mai 2026				Entreprise, asso- ciation : 165 €
ADHÉSION OBLIGATOIRE AUX 2 SÉMINAIRES			Organisme : 275 €	
			Séminaire de 5 jours	540 €

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.

Pension complète au prix unique de 80 €

ENGAGEMENT

La formation se déroule sur une année.

Les inscriptions se font pour l'année entière non fractionnable. Toute année commencée est due. Aussi le candidat s'engage, dès le dépôt du dossier d'inscription, à s'acquitter des sommes demandées au titre de cette année en joignant :

- Pour les indépendants deux chèques d'un montant égal qui seront encaissés les deux premiers mois de l'année scolaire, soit septembre et octobre. En cas de difficultés financières, la situation sera étudiée individuellement.
- Pour les organismes de formation, un seul chèque de la totalité de la somme, encaissé en début d'année scolaire.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de ZHI ROU JIA.

En cas de perte de chéquier et si une opposition est faite sur les chèques remis, ces derniers seront aussitôt remplacés par le stagiaire afin de continuer à remplir l'engagement présentement signé.

L'inscription n'est effective que lorsque le dossier est complet.

ANNULLATIONS

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.

