Qi Gong, Nei Gong et Taiji Quan

« L'ART DU MOUVEMENT ESSENTIEL »



Formations d'enseignants et de pratiquants à Paris et en province

« Afin de percevoir l'infinie valeur de toutes choses, nous devons accorder à la vie une attention pleine et entière … »
Jack Kornfield

ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

SOMMAIRE

Notre vision des arts énergétiques p. 3

Les formations et retraites de Zhi Rou Jia « Voyage vers le Tao » p. 4

Les formateurs p. 4

Qi Gong - Nei Gong p.6

Masters en Qi Gong - Nei Gong p.10

Dao d'Orient & d'Occident p.13

Corps, méditation et spiritualité p.15

Du Taiji Quan au Dao p.17

NOTRE VISION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES

Le Qi Gong est un art de vivre qui touche à la partie secrète et invisible de notre humanité. Pour entrer en contact avec ce versant de notre réalité, nous avons besoin de développer des qualités très subtiles auxquelles nous sommes peu habitués à faire appel. Cela nécessite tranquillité, sensibilité et persévérance, ainsi qu'un entraînement structuré et pensé pour acquérir progressivement tous ces principes et les incarner dans notre vie.
Notre idée est de mettre notre expérience au service d'un public averti et exigeant, afin qu'il puisse accéder à un niveau plus profond d'expérience, de compréhension et de maîtrise dans sa pratique personnelle ou professionnelle. Cela lui permettra de devenir autonome et créatif et, s'il le souhaite, grâce à ces éléments, de transmettre.
L'étude de formes, de méthodes ou d'enchaînements n'est pas la finalité du Qi Gong ! L'entraînement aux méthodes a pour fonction essentielle de former l'esprit et de développer nos sens intérieurs pour se libérer des formes ! Même si nous privilégions l'aspect initiatique des arts énergétiques basé sur l'expérimentation, nos formations sont construites pour être utilisées à des fins de développement intérieur, de santé (prophylaxie), de formation d'enseignants ou tout simplement d'agrément personnel. Elles préparent aux examens fédéraux.

LES FORMATIONS ET RETRAITES DE ZHI ROU JIA
« Voyage vers le Tao »

1. **FORMATIONS AU QI GONG et NEI GONG** (depuis 1989)
   - 1er cycle en 3 ans : **« Les clés du Qi Gong »**
2. **FORMATION AU QI GONG DES ENFANTS** (depuis 1996)
   - Cycle en 1 ans : **« Vivre l'instant »**
3. **MASTERS – CLASS** (depuis 2000)
   - Modules à thèmes sur deux années
4. **INTRODUCTION A L'ALCHIMIE INTERIEURE** (depuis 1989)
   - Cycles : **« Dao d'Orient et d'Occident »**
5. **RETRAITES POUR LES FEMMES** (depuis 2000)
   - **« Spiritualité, énergétique et Qi Gong au féminin »**
6. **FORMATION DU TAIJI QUAN AU DAO** (depuis 1989)
7. **ATELIERS TAOÏSTES ET STAGE/RETRAITE** (depuis 1996)

LES FORMATEURS

Jean-Michel CHOMET

Arts martiaux, énergétiques et méditation

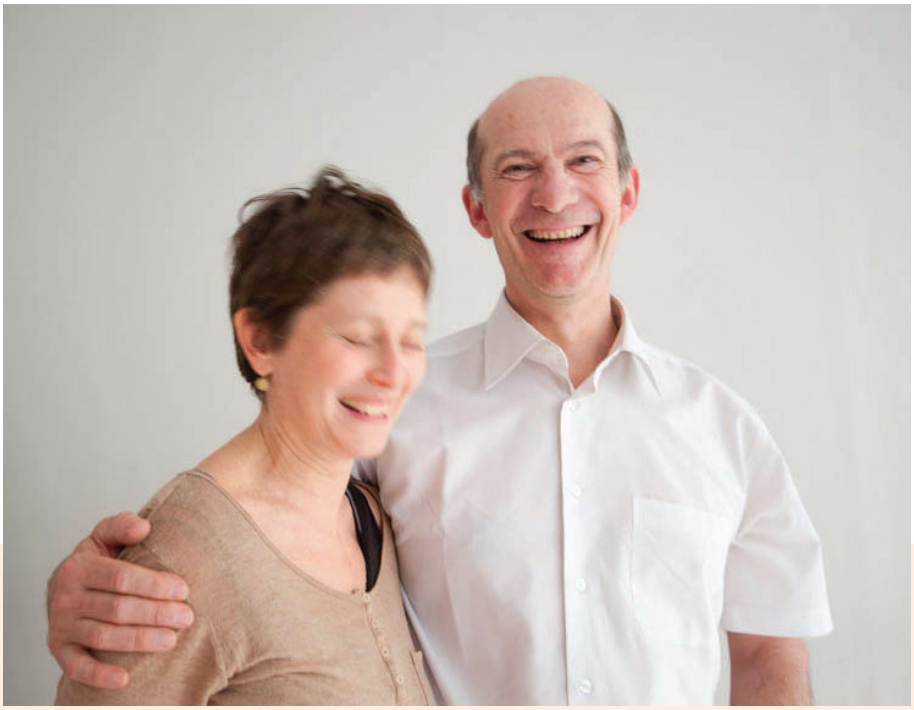
Professeur d'Arts martiaux internes (Xing Yi Quan, Ba Gua Zhang, Tai Ji Quan) et de Qi Gong - Nei Gong méthode Ar.Mo.Es.). Il est diplômé d'État et enseigne depuis 1980.
Formé par des professeurs chinois, tibétains et du sud-est asiatique.
Directeur Technique de la Fédération de Qi Gong (FEQGAE-UP) de 1996 à 2003 et responsable technique dans diverses fédérations et cycles de formation dont la F.W.S (Fédération de Wu Shu et Sanda). Fondateur en 1989 des "JARDINS D'HERMÈS" (Dao d'Orient et d'Occident) cycle de séminaires consacrés à l'étude de l'Alchimie intérieure.

Laurence CORTADELLAS

Arts énergétiques et méditation

Professeure de Qi gong / Nei gong (Ar.Mo.Es.), diplômée EPMM, FFKDA et FEQGAE. Ancien membre du bureau technique et jury aux examens de la FEQGAE. Elle enseigne depuis 1994. Formée par plusieurs professeurs orientaux et occidentaux en Qi gong/Nei gong, Alchimie intérieure, Nei Jia Quan et méditation ... Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants et d'une formation biannuelle pour adultes à cette méthode. Elle aime des retraites de régénération naturelle pour les femmes (Ar.Mo.es.)Auteur des livres *ABC du Qi Gong des enfants* et *Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui* aux Éd Grancher.

Ils ont fondé Zhi Rou Jia, « l'École du Développement de la Douceur » **et Ar.Mo.Es.**, l'Art du Mouvement Essentiel.



Ar.Mo.Es.

Notre expérience des Arts énergétiques, du monde de l'énergie d'une manière plus globale et des pratiques intérieures nous a fait naître au sentiment d'unité du monde. L'exploration minutieuse du mouvement/immobilité, des manifestations du vivant et des sensations, perceptions, émotions et pensées nous ont conduits à développer l'idée de philosophie pratique qui cultive à la fois l'essence (intemporelle) et la vie (temporelle) ; un Art du Mouvement Essentiel. Le corps toujours disponible, lieu visible et sensible de l'incarnation et d'expérimentation du vivant, est notre support d'étude privilégié et notre équerre. L'attention portée aux corps (physique, émotionnel et mental) et à toutes les manifestations de la vie devient progressivement facteur d'accomplissement et de joie.

Nous utilisons le Qi Gong, le Nei Gong, les Arts Martiaux internes et la méditation comme des outils de connaissance et de développement de notre qualité spirituelle spécifique et de réalisation de nos potentialités humaines.

FORMATION PERSONNELLE et PROFESSIONNELLE

En QI GONG – NEI GONG

Prépare aux examens fédéraux

1er cycle de base en 3 ANS

« Bâtir les fondations et affiner l'unité »



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) : 1er 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 années**	**BEAUNE** Foyer des jeunes travailleurs, 8 av. Guigone de Salins, 21200
03-04 octobre 2026	
28-29 novembre 2026	
06-07 février 2027	
03-04 avril 2027	
05-06 juin 2027	
du 12 au 18 juillet 2027	**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)	**240 €**
Séminaire d'été (7 jours)	**680 €**
Hébergement séminaire d'été	Voir tarifs et organisation des chambrées avec nos hôtes : champsmelisey@me.com

Horaires des week-end :
10h-13h et 14h30-17h30 le samedi,
9h-12het 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.

MASTERS en QI GONG – NEI GONG

Modules à thème en 2 ans

« 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 des saisons 2026-2027 et 2027-2028 :

RÉGÉNÉRATION NATURELLE & PRÉSENCE

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 avions fait le choix dans ces masters de proposer durant 2 saisons consécutive, 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 finissent les ailes du papillon et où commencent la lumière » toujours Christian Bobin

Nous empruntons aujourd'hui encore un nouveau chemin ! Nous vous invitons durant ce nouveau cycle de 2 ans à venir approfondir votre pratique et votre expérience personnelles par différentes voies d'exploration autour de la présence et de la régénération naturelle. Ces chemins vous permettront d'intégrer l'essence de votre propre pratique ou de votre enseignement à partir de bases solides que nous aurons eu le temps d'explorer en profondeur et à notre rythme.

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'OUVRIR À L'ESSENCE DE NOTRE PRATIQUE
et aux principes de régénération naturelle

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), à nos rythmes et à toutes les manifestations de la vie devient progressivement facteur de régénération naturelle, 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 2ème CYCLE

DATES	LIEU
du 28 oct au 1er nov 2026	La Source des Sylves 71190
du 14 au 18 avril 2027	
ADHÉSION OBLIGATOIRE AUX 2 SÉMINAIRES	

COÛT	
Frais d'inscription	Particulier : 95 € Entreprise, association : 165 € Organisme : 275 €
Séminaire de 5 jours	**550 €**

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

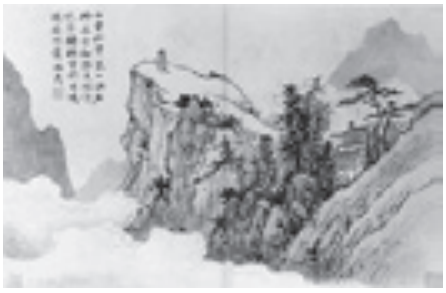
La formation se déroule sur une année.
Les inscriptions se font pour l'année entière non fractionnable. Toute année commencée est due. Aussi le candidat s'engage, dès le dépôt du dossier d'inscription, à s'acquitter des sommes demandées au titre de cette année en joignant :
• Pour les indépendants deux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

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.



Cycles de stages

Du Taiji Quan au Dao

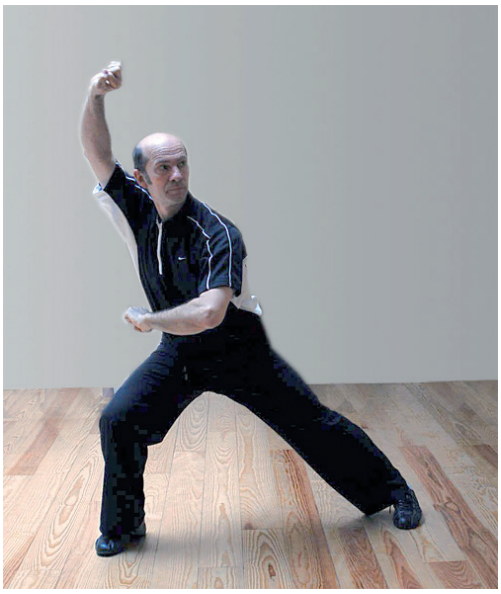
(Taiji Quan, Bagua Zhang, Neigong, Neidan)

CADRE DES CYCLES D'ÉTUDE

Pour qui ? Ces cycles de séminaires s'adressent plutôt à des pratiquants ayant intégré les apprentissages de base du Tai Ji Quan, du Bagua Zhang ou du Qigong.

Dans dans quel but ? L'objectif de ces cycles de séminaires est d'approfondir et d'élargir l'étude du TAIJI QUAN et de l'esprit des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes) afin d'embrasser leur corpus très riche. Celui-ci permet de poser des bases solides pour réaliser au minimum le premier stade de l'alchimie taoïste, ce qui est souvent méconnu. L'aménagement de leur pratique permet aussi d'aller au-delà de cette première étape ; c'est ce à quoi nous nous emploierons dans ces cycles de stages.

Comment ? Dans un souci de souplesse et pour faciliter l'organisation de votre temps et de votre budget, chaque cycle se déroule sous la forme d'unités capitalisables.
Notez cependant que les trois (ou quatre week-end suivant les années) proposés chaque saison forment un ensemble et suivent une progression.



Certification :
A l'issue de ce cycle, vous recevrez une certification, vous permettant de justifier de votre formation et ainsi pouvoir vous présenter aux examens fédéraux.

PROGRAMME DES SÉMINAIRES

Technique

Le corpus des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes chinois) repose sur quelques principes essentiels qui se trouvent résumés dans la Boxe des Trois Forces.

Étude de la Boxe des Trois Forces (San Li Quan)

- **Force Intégrale** (essence du Xing Yi Quan)
- **Force Spirale** (essence du Ba Gua Zhang)
- **Force Fluide** (essence du Tai Ji Quan)
- **Neigong** (les étapes de la culture interne dans la perspective de l'école Longmen)

Le but de ce cycle est de transmettre aux pratiquants un support d'étude qui leur permette d'être polyvalents dans l'ensemble des Wushu internes ainsi que dans le Nei Gong de ces arts martiaux chinois

Théorie



Présentation du WUSHU (arts martiaux chinois) :

- Histoire synthétique du wushu
- L'esprit chevaleresque dans le wushu : les Wu De (vertus martiales)
- Les notions d'école et l'universalisme de l'esprit du wushu et du Dao

Les lois et principes régissant la pratique :

- Cultiver conjointement notre essence spirituelle et prendre soin de nos vies
- Les étapes de l'étude et leurs corrélation avec les étapes de l'alchimie taoïste (Neidan)
- Biomécanique et Bioénergétique taoïste selon l'école Longmen

DATES	LIEUX
07-08 novembre 2026	Théâtre Yunqué, salle «L'embrasure» 35, Av Faidherbe 93100 Montreuil
12-13 juin 2027	
Du 22 au 26 mars 2027	Domaine du Taillé 07200 Vesseaux

COÛT	
Stage de week-end	230 €
Séminaire de 6 jours	**395 € (avant le 15/01)** *415 € (après le 15/01)*

THÈME DE L'ANNÉE : « DU TAIJI QUAN AU DAO »

ÉTUDE & APPROFONDISSEMENT DU WUDANG TAIJI QUAN

PROGRAMME

NEI GONG
- LIU HE WU XING QI GONG
- Zhan Zhuang

JIBEN GONG
- Exploration approfondie des BA MEN (Huit Portes : PENG, LU, JI, AN, CAI, LIE, ZHOU, KAO)
- Techniques de base du Wudang Michuan Taiji Quan 64 mouvements
- Pratique libre et spontanée des Jiben Gong

TAOLU
- Wudang Michuan Taiji Quan 64 : étude de la forme et de ses niveaux d'approfondissement (mouvement, respiration, apllication)

TUISHOU
- Étude des six grandes familles de Tuishoou

JING ZUO
- Xu Jing Gong
- Bases de la méditation taoïste



ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

14 rue René Moreau
21340 VAL-MONT

Portables : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91

zhiroujia.fr@gmail.com

www.zhiroujia.fr

Illustrations int. : « Le vieux sage et l'enfant » de Fan Zheng (Albin Michel), reproductions du Musée National de Taipei - Couv : ©MhLam/Fotolia. Conception graphique : Véronique Lefebvre. Imp. écologique www.loading-zone.org