

Formation en Qi Gong & développement personnel

Année 1 : la petite circulation céleste

Public

- ✓ Personnes ayant déjà suivi la formation « Qi Gong de santé : dynamiser et harmoniser son énergie », et au cas par cas, pour les personnes pratiquant le Qi Gong depuis plusieurs années.

Remarque : pour bénéficier pleinement de cette formation, il est nécessaire de pratiquer régulièrement entre les week-ends de formation.

Objectifs

- ✓ Améliorer les capacités de centrage et d'enracinement (stabilité physique et émotionnelle)
- ✓ Améliorer la conscience et la mobilité des charnières naturelles du tronc
- ✓ Acquérir des notions complémentaires de l'énergétique chinoise
- ✓ Augmenter la quantité d'énergie disponible et donc la vitalité générale
- ✓ Renforcer les capacités à mobiliser intentionnellement l'énergie

Programme indicatif

Théorie :

- ✓ Les méridiens extraordinaires
- ✓ Les réservoirs d'énergie
- ✓ Les « 3 trésors »
- ✓ Introduction au Nei Gong

Pratique :

- ✓ Améliorer l'enracinement
- ✓ Repérage et libération des principaux points de blocage sur la colonne vertébrale et sur la ligne médiane à l'avant du corps
- ✓ Ouverture de la « porte de la vitalité » (Ming Men)
- ✓ Respiration abdominale normale et respiration abdominale inversée
- ✓ Qi Gong statique : approfondir la posture debout « embrasser l'arbre » (Zhan Zhuang Gong)
- ✓ Accumuler l'énergie dans le centre du bassin (Xia Dan Tien)
- ✓ Qi Gong statique : approfondir la posture debout « embrasser l'arbre » (Zhan Zhuang Gong)
- ✓ Qi Gong statique : approfondir la posture debout « embrasser l'arbre » (Zhan Zhuang Gong)
- ✓ Mise en place de la petite circulation céleste (Xiao Zhou Tian) en position assise et en posture debout

Organisation

- ✓ Formation collective en 4 modules de 2 jours (le week-end), en groupe de 4 à 10 personnes
- ✓ Horaires : samedi 9h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00
 dimanche 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00
- ✓ Lieu : 76, bd des Rocs – 86000 Poitiers
- ✓ Coût (comprenant les supports écrits et vidéo) :
 formation individuelle 600 €
 formation professionnelle 880 €

A venir, mise en place de deux années supplémentaires de formation, et dont le programme sera précisé ultérieurement :

- faire circuler l'énergie dans tout le corps
- unir la Terre et le Ciel (Da Zhou Tian)