

# Formation en Qigong de santé

## Année 1 : acquérir les bases

### Public

---

- ✓ Toute personne désireuse d'améliorer son hygiène de vie par la pratique approfondie d'un Qigong de santé

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

### Objectifs

---

- ✓ Acquérir les bases techniques du Qigong
- ✓ Développer la conscience du corps
- ✓ Acquérir des exercices simples pour réduire les effets et prévenir le stress
- ✓ Acquérir des exercices simples pour améliorer la souplesse articulaire et l'ensemble des fonctions physiologiques

### Programme indicatif

---

#### Théorie :

- ✓ Présentation du Qigong
- ✓ Bases anatomiques et énergétiques pour des mouvements sains et efficaces

#### Pratique :

- ✓ Exercices de débloqué articulaire
- ✓ Exercices respiratoires
- ✓ Apprentissage approfondi d'un Qigong de santé
- ✓ Automassages
- ✓ Qigong statique (Zhan Zhuang Gong)

### Organisation

---

- ✓ Formation collective en 4 modules de 2 jours (le week-end), en groupe de 4 à 12 personnes
- ✓ Horaires : samedi 9h30 à 12h30 et 14h00 à 19h00  
dimanche 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h30
- ✓ Lieu : 2194, route de la Gare – 86550 Mignaloux-Beauvoir
- ✓ Coût (comprenant les supports écrits et vidéo) : formation individuelle 600 €
- ✓ Dates de la prochaine session : 20-21 octobre 2012 / 15-16 décembre 2012 / 09-10 février 2013 / 13-14 avril 2013

# Formation en Qigong de santé

## Année 2 : dynamiser et harmoniser son énergie

### Public

---

- ✓ Personnes ayant déjà suivi la première année de formation et désirant approfondir sa pratique et sa compréhension du Qigong

### Objectifs

---

- ✓ Augmenter son niveau d'énergie
- ✓ Dynamiser et harmoniser la circulation de l'énergie dans tout le corps
- ✓ Améliorer sa conscience du corps et sa détente en profondeur
- ✓ Acquérir les notions de base de l'énergétique chinoise

### Programme indicatif

---

#### Théorie :

- ✓ Le Yin et le Yang, les 5 mouvements
- ✓ Les 12 méridiens principaux
- ✓ Zang Fu : les organes-fonctions

#### Pratique :

- ✓ Approfondissement des notions de base apprises en année 1
- ✓ Exercices d'ouverture des méridiens
- ✓ Apprentissage du Qigong de l'étirement des 12 méridiens
- ✓ Qigong statique (Zhan Zhuang Gong)
- ✓ Apprentissage d'un Qigong de renforcement de l'énergie (San Yuan Shi)
- ✓ Apprentissage du « Qigong des 6 sons thérapeutiques » (Liu Zi Jue)

### Organisation

---

- ✓ Formation collective en 4 modules de 2 jours (le week-end), en groupe de 4 à 12 personnes
- ✓ Horaires :       samedi 9h30 à 12h30 et 14h00 à 19h00  
                      dimanche 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h30
- ✓ Lieu : 2194, route de la Gare – 86550 Mignaloux-Beauvoir
- ✓ Coût (comprenant les supports écrits et vidéo) : 600 €
- ✓ Dates de la prochaine session :  
29-30 septembre 2012/ 24-25 novembre 2012/ 16-17 février 2013/ 27-28 avril 2013