

# Formation en Qi Gong de santé

## Année 1 : acquérir les bases

### Public

---

- ✓ Toute personne désireuse d'améliorer son hygiène de vie par la pratique approfondie d'un Qi Gong 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 Qi Gong
- ✓ 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 Qi Gong
- ✓ Bases anatomiques et énergétiques pour des mouvements sains et efficaces

#### Pratique :

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

### 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 : 600 €

# Formation en Qi Gong 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 Qi Gong

### 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 :

- ✓ Révision et correction des exercices appris en année 1
- ✓ Exercices d'ouverture des méridiens
- ✓ Apprentissage du Qi Gong de l'étirement des 12 méridiens
- ✓ Qi Gong statique (Zhan Zhuang Gong)
- ✓ Apprentissage d'un Qi Gong de renforcement de l'énergie (San Yuan Shi)
- ✓ Apprentissage du « Qi Gong des 6 sons thérapeutiques » (Liu Zi Jue)

### 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 : 600 €