

**INSTITUT DU QUIMETAO**

法国中华传统文化学院

# **QI GONG**

## **FORMATION PROFESSIONNELLE**

**Formation sur Deux ans (Première Année) 2019-2021**

### **OBJECTIF DE LA FORMATION**

La finalité de cette formation est de former des enseignants de Qi Gong qui ont acquis et maîtrisent initialement :

- les bases théoriques du Qi Gong,
- les connaissances essentielles du Qi Gong, c'est à dire une aptitude à la fois dans la pratique et dans l'enseignement du Qi Gong.

À l'issue de la formation, les étudiants devront satisfaire aux critères suivants :

- maîtriser la théorie, les méthodes et les techniques fondamentales du Qi Gong, tant les techniques officielles que les techniques traditionnelles.
- posséder de réelles aptitudes dans le domaine du Qi Gong,
- pouvoir enseigner des pratiques de Qi Gong en fonction de chaque individu.
- par ailleurs, ils devront connaître les caractéristiques principales des différentes écoles de Qi Gong et certaines de leurs méthodes.

### **DUREE DE LA FORMATION**

La formation se déroule sur deux ans. Au-delà de cette période, des stages de perfectionnement, dans le cadre de la formation continue, vous sont également proposés.

### **PROGRAMME DE LA FORMATION**

#### ***Cours théoriques :***

- Histoire du Qi Gong,
- Les fondements théoriques du Qi Gong,
- Les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise,
- Étude des méridiens et des points d'acupuncture utilisés en Qi Gong.

#### ***Cours pratiques :***

- Les Mille Mains Sacrées,
- L'accumulation de l'énergie dans le Dan Tian,
- La Petite Circulation Céleste,
- La régulation de la respiration,

- Les trois mouvements fondamentaux,
- Le relâchement en profondeur,
- Les Huit Pièces de Brocart,
- Les Six Sons Thérapeutiques,
- Le Yi Jin Jing,
- Les Cinq Animaux,
- Les Cinq Animaux Spontanés,
- La dispersion de l'énergie perverse,
- Zhan Zhuang Gong (Technique de l'Arbre),
- Shi Li Gong (Technique des tests de force),
- Bu Fa (Déplacement),
- Les Trésors Taoïstes,
- Transmission de l'énergie (Shao Lin Jian Zhi Fa),
- Les méthodes spécifiques d'enseignement du Qi Gong (utilisation de la puissance de la pensée, connaissance des différents types de sensibilité des personnes, but et méthode d'enseignement, la vertu de l'enseignant).
- Capter l'essence du soleil et de la lune,
- La méthode pour absorber et tonifier l'énergie,
- La technique pour prévenir et lutter contre les cancers,
- La technique de développement des fonctions du cerveau.

## **ORGANISATION DES COURS**

### **PREMIERE ANNÉE**

#### ***Premier séminaire (18, 19, 20 Octobre 2019)***

- L'histoire du Qi Gong,
- La conception du Qi Gong,
- Wu Ji Zhuang (Technique de l'Arbre),
- Les Mille Mains Sacrées (dynamique),
- L'accumulation de l'énergie dans le Dan Tian.

#### ***Deuxième séminaire (6, 7, 8 décembre 2019)***

- Les fondements théoriques du Qi Gong,
- Les trois mouvements fondamentaux,
- La régulation de la respiration,
- Les Mille Mains Sacrées (statique),
- Le relâchement en profondeur.

#### ***Troisième séminaire (31 janvier, 1<sup>er</sup>, 2 février 2020)***

- Les fondements théoriques du Qi Gong,
- Les théories de base de la médecine traditionnelle chinoise,
- La maîtrise de l'esprit (la technique de l'écoute de la respiration),
- Les Huit Pièces de Brocart.

#### ***Quatrième séminaire (10, 11, 12 avril 2020)***

- L'étude des méridiens et des points d'acupuncture utilisés en Qi Gong,
- La Petite Circulation Céleste,

- Les méthodes spécifiques d'enseignement du Qi Gong (utilisation de la puissance de la pensée, connaissance des différents types de sensibilité des personnes, but et méthodes d'enseignement, la vertu de l'enseignant).

### ***Cinquième séminaire (1, 2, 3, 4, 5 juillet 2020)***

- Les théories de base de la médecine traditionnelle chinoise,
- Les Six Sons Thérapeutiques (Liu Zi Jue).
- Les Cinq Animaux.
- Les Cinq Animaux Spontanés,
- La dispersion de l'énergie perverse.

## **DEUXIÈME ANNÉE**

### ***Premier Séminaire ( septembre 2020)***

- Les théories de base de la médecine traditionnelle chinoise,
- Les Trésors Taoïstes,
- Zhan Zhuang Gong (Technique de l'Arbre – Hun Yuan Zhuang).

### ***Deuxième Séminaire ( novembre 2020)***

- Les théories de base de la médecine traditionnelle chinoise,
- Les Trésors Taoïstes,
- Zhan Zhuang Gong (Hun Yuan Zhuang) et Shi Li Gong (Techniques des tests de force).

### ***Troisième Séminaire ( janvier 2021)***

- Les théories de base de la médecine traditionnelle chinoise,
- Les Trésors Taoïstes,
- Zhan Zhuang Gong (Hun Yuan Zhuang) et Shi Li Gong.

### ***Quatrième Séminaire ( avril 2021)***

- Les théories de base de la médecine traditionnelle chinoise,
- Yi Jin Jing
- Zhan Zhuang Gong (Technique de l'Arbre) et Shi Li Gong,
- Bu Fa (Déplacement).

### ***Cinquième Séminaire ( juillet 2021)***

- Capter l'essence du soleil et de la lune,
- Transmission de l'énergie (Shao Lin Jian Zhi Fa),
- La méthode pour absorber et tonifier l'énergie,
- La technique pour prévenir et lutter contre les cancers,
- La technique de développement des fonctions du cerveau (Hui Gong).

## **DÉROULEMENT DES ÉTUDES**

Les études se déroulent en session de cinq séminaires par an dont quatre séminaires de trois jours et un séminaire d'été de cinq jours. La formation sur deux ans est de trente-quatre jours soit deux cent quatre heures.

## CONTRÔLE ET DIPLOME

Chaque année sera sanctionnée par deux épreuves, une théorique, l'autre pratique, sous l'autorité du Docteur Jian.

A la fin de chaque année un certificat sera délivré à l'issue de contrôles des connaissances.

À l'issue de la formation complète et après réussite aux examens ainsi que présentation d'un mémoire de formation, un diplôme de formation professionnelle premier degré de l'Institut du Quimetao sera délivré et signé par le Docteur JIAN.

## TARIFS 2019/2020

Coût des séminaires : 1 900 €/an (réglés au premier séminaire de l'année scolaire).

Ou bien du premier au quatrième séminaire : 525 €/séminaire et le cinquième séminaire : 875 €.

Sociétés ou organismes de formation : 2 975 €/an (réglés au premier séminaire de l'année scolaire).

Adhésion à l'association Quimétao : 37 €

*Les tarifs peuvent être soumis à un réajustement.*

## MODE DE RÉGLEMENT ET INSCRIPTION

Un règlement de 400 € au moment de l'inscription, le solde en début de chaque année d'études. En cas d'abandon, les sommes versées ne seront pas remboursées.

Renvoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte libellé à l'ordre de « Institut du Quimetao » ou prendre contact avec le secrétariat au :

**+33 1 43 20 70 66**

**Rappel : les places sont limitées.**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:.....Ville : .....

Tél : ..... E-mail (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 400 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre de « Institut du Quimetao ».

Date :

Signature :