

CREER SON BIEN-ÊTRE

Objectifs de la Formation Continue de Qi Gong

La finalité de la Formation est de former des pratiquants de Qi Gong pour acquérir et maîtriser :

- 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 la transmission du Qi Gong.

À l'issue de la Formation Continue ou de « Perfectionnement » de Qi Gong, les étudiants devront atteindre les compétences suivantes :

- Maîtriser la théorie, les méthodes et les techniques fondamentales
- Posséder de réelles aptitudes dans le domaine du Qi Gong
- Pouvoir transmettre des pratiques de Qi Gong en fonction des saisons
- Les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise, **LE RYTHME BIOLOGIQUE** en fonction des saisons afin de les appliquer pour une meilleure santé (renforcer son système immunitaire, lutter contre la maladie, les problèmes émotionnels, les douleurs chroniques...).

Programme de la Formation Continue de Qi Gong Cours théoriques de la Formation

- Histoire du Qi Gong
- Les fondements théoriques du Qi Gong
- Les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise, **LE RYTHME BIOLOGIQUE**
- Étude des méridiens et des points d'acupuncture utilisés en Qi Gong en fonction des saisons

Cours pratiques de la Formation

- L'accumulation de l'énergie dans le Dan Tian
- Prévention en diététique
- La régulation de la respiration
- Les mouvements fondamentaux
- Le relâchement en profondeur
- Les Huit Pièces de Brocart
- Les Six Sons Thérapeutiques
- Les techniques **Do In** utilisés en Qi Gong en fonction des saisons
- **Les Cinq Animaux**
- La dispersion de l'énergie perverse ou chasser les énergies pathogènes Binqi
- Zhan Zhuang Gong (Technique de l'Arbre)
- Capter l'essence du soleil et de la lune
- La méthode pour absorber et tonifier l'énergie
- La libération de toutes sortes de tension par les postures
- Les techniques pour prévenir et lutter contre les douleurs chroniques



華 佗—Hua To
神醫聖手著青囊書已失傳

Organisation de la Formation continue de Qi Gong

(Lieu des ateliers : Salle Lasparens - Vézénobres (30 Gard))

Premier atelier (2 Février 2020) 9h-12h et 14h-16h = 5h

- L'histoire du Qi Gong
- La conception du Qi Gong et du Qi
- **Les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise**
- **Le rythme biologique**
- **Les intersaisons/Terre** - les pathologies, théories de base
- Prévention en diététique
- **Do In** automassage et (Techniques spécifiques) points d'acupuncture utilisés en Qi Gong
- Wu Ji Zhuang (**Technique de l'Arbre**)
- La régulation de **la respiration**
- **Le relâchement** en profondeur
- L'accumulation de **l'énergie dans le Dan Tian**
- Les Cinq Animaux (**l'ours**)
- Sons Thérapeutiques (**terre**)
- **Les Huit Pièces de Brocart**, (séparer le ciel et la terre)

Deuxième atelier (23 Février 2020) 9h-12h 30 = 3h 30

- **Le Printemps/Bois** - les pathologies, les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Prévention en diététique
- Do In automassage et (Techniques spécifiques) points d'acupuncture utilisés en Qi Gong
- Sons Thérapeutiques (**Bois**)
- Les trois Dan Tian (mouvements fondamentaux)
- La régulation de la respiration (statique)
- Le relâchement en profondeur (statique)
- Les Huit Pièces de Brocart (**Bois**)
- Les Cinq Animaux (**Bois**)
- Zhan Zhuang Gong (Technique de l'Arbre)
- La libération de toutes sortes de tension par les postures
- Les techniques pour prévenir et lutter contre les douleurs chroniques

Troisième atelier (29 Mars 2020) 9h-12h 30 = 3h 30

- **Été/Feu** - les pathologies, les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Prévention en diététique
- **Do In** automassage et (Techniques spécifiques) points d'acupuncture utilisés en Qi Gong
- La maîtrise de l'esprit (la technique de l'écoute de la respiration)
- **Les Huit Pièces de Brocart**
- **Les Cinq Animaux**
- **Zhan Zhuang Gong (Technique de l'Arbre)**
- La libération de toutes sortes de tension
- Capter l'essence du soleil et de la lune
- La méthode pour absorber et tonifier l'énergie
- La dispersion de l'énergie perverse ou chasser les énergies pathogènes Binqi

Quatrième atelier (20 Septembre 2020) 9h-12h = 3h

- Automne/**Métal** - les pathologies, les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Prévention en diététique
- Do In automassage et (Techniques spécifiques) points d'acupuncture utilisés en Qi Gong
- L'étude des méridiens et des points d'acupuncture utilisés en Qi Gong
- Les Huit Pièces de Brocart
- Les Cinq Animaux
- Les méthodes méditatives Chan et Yiquan (Posture utilisation de la puissance de la pensée)
- **Zhan Zhuang Gong (Technique de l'Arbre)**
- La libération de toutes sortes de tension
- Capter l'essence du soleil et de la lune
- La méthode pour absorber et tonifier l'énergie
- Sons Thérapeutiques (Liu Zi Jue)
- La dispersion de l'énergie perverse ou chasser les énergies pathogènes Binqi

Cinquième atelier (25 Octobre 2020) 9h-12h et 14h-16h = 5h

- **Hiver /Eau** - les pathologies, les théories de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Prévention en diététique
- **Do In** automassage et (Techniques spécifiques)
- Sons Thérapeutiques (Liu Zi Jue).
- La dispersion de l'énergie perverse (binqi)
- But et méthodes d'enseignement, la vertu de l'enseignant
- Les Cinq Animaux
- Les Huit Pièces de Brocart

DÉROULEMENT de la Formation

La Formation de Qi Gong se déroule en session de cinq Ateliers pour un total de 20 heures.

1. Sous l'autorité de Michel Iniesta.
2. Contrôle possible sur deux épreuves : théorie et pratique (pour les professionnels).
3. Présentation d'un mémoire de formation (pour les professionnels).

Si les cinq modules sont effectués, une Attestation de la Formation Continue de Qi Gong Thérapeutique des saisons sera délivrée le 6 Décembre 2020.

Sophie et Michel Iniesta responsables pédagogiques.

Sophie Iniesta – Préparatrice en Pharmacie, diplômée en IMTC et l'administration de Shanghai Chine en Médecine Manuelle An Mo - Tuina - Acupuncture - Moxibution.

Michel Iniesta – Cadre Technique de l'Association Créer son Bien-Être - Animateur Sportif CQP ALS, Carte Professionnelle d'Éducateur Sportif - Certifié en Cohérence Cardiaque Biofeedback par l'institut ÉQUILIBIOS du Dr DAVID O'HARE - Certificat International de Qi Gong certifié en Taijijwuxigong par Maître Shen Zhengyu.

Le Qi Gong un art de santé millénaire.

La médecine chinoise est membre de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

L'UNESCO l'a inscrite au patrimoine mondial de l'humanité, culturel immatériel de l'humanité le 16 Novembre 2010.