

Programme pédagogique

FORMATION *A l'enseignement du* **QI GONG**



et à la pratique des **ARTS ENERGETIQUES**

(Préparation au Diplôme Fédéral)

EDEN Pro - Association Loi 1901

06 07 53 12 70 - 06 61 955 610

edenstages@yahoo.fr - N° Siret 52439110900039

www.vital-eden.fr

INTRODUCTION

Cette formation professionnelle ouvre une nouvelle promotion tous les 2 ans et totalise **368 heures d'enseignement pratique et théorique**. Elle représente **3 années** d'apprentissage et se décline en trois cycles : les deux premiers de 120h, réparties sur 6 modules et le troisième de 128h, réparties sur 4 modules. Un stage d'été de 4 jours conclut chaque année en rassemblant les élèves des différents niveaux.

La spécificité de cette formation est d'intégrer des méthodes de Qi Gong sibérien aussi appelé « **Tsigra** » ou « jeu avec l'énergie ». Elle ne peut cependant compenser une pratique régulière et assidue du Qi Gong pour en intégrer les grands principes et la philosophie. Les élèves, tout au long de leur cursus sont incités à parfaire leur technique et leur compréhension de cet « art énergétique » en participant aux activités proposées par l'association. **Une réduction de 30%** leur est consentie sur les stages et ateliers pendant toute la durée de la formation, exceptée sur les cours hebdomadaires.

Une épreuve finale est proposée à la fin du cycle de 3 ans, clôturé par un certificat d'aptitude qui ne sera décerné que si le cursus a été suivi dans sa globalité.

Cet « examen blanc » (comprenant une épreuve théorique, pratique et pédagogique) constitue la conclusion d'un travail continu offrant une base sérieuse pour l'enseignement des arts énergétiques dans leur ensemble. Il n'est qu'un « passage » vers l'obtention d'un diplôme national ou vers les examens fédéraux leur permettant d'obtenir un **CQP** (certificat de qualification professionnelle), **CMB** (certificat de moniteur bénévole), **Duan** (grade certifiant un certain niveau d'expertise), ou **ATT** (attestation technique), reconnus par le **Ministère de la solidarité** (anciennement Jeunesse et Sport) comme cadre légal pour l'enseignement du Qi Gong.

PRESENTATION DU QI GONG

Le Qi Gong (gymnastique traditionnelle chinoise, littéralement « travail de l'énergie ») est un art millénaire plus que jamais adapté à nos conditions de vie actuelles. Sa principale finalité est **l'entretien de la santé et l'épanouissement personnel**.

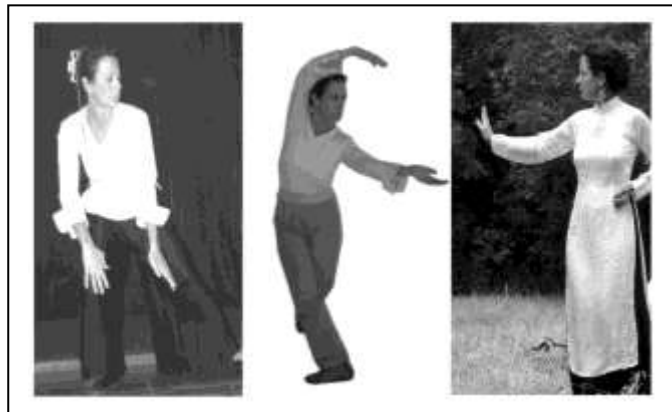
C'est aussi **un outil de connaissance de soi**, de gestion des émotions qui permet l'acquisition de la confiance, la stabilité, la volonté et l'approfondissement de valeurs morales pour arriver à une meilleure compréhension de sa nature profonde et la maîtrise de son existence.

Face aux phénomènes de stress ou d'anxiété il permet de retrouver un **espace paisible où l'attention se tourne vers l'intérieur tout en se reliant au monde extérieur**. Il développe le lâcher-prise en agissant sur les états émotionnels perturbés et de profonds changements se font ressentir au fil du temps grâce à la recherche de **l'unité corps-esprit**.

Si l'on respecte quelques principes de base, le Qi gong est simple à pratiquer et ne possède pas d'effet nuisible sur la santé. Il peut être curatif mais surtout préventif : attention à ne pas prétendre qu'il peut se substituer à un traitement médical approprié. Il s'agit plutôt d'une **hygiène de vie** qui peut devenir une aide thérapeutique ou un accompagnement vers le mieux-être.

LES INTERVENANTS

Ghislaine LOCICERO se consacre à l'urgence humanitaire et au développement durable dans les domaines de la nutrition, la santé publique et l'éducation préventive de 1980 à 1985 (Asie, Afrique). En France, elle obtient un Diplôme universitaire de langues et civilisations orientales à l'INALCO* et pratique le Bouddhisme pendant 10 ans. Ce qui la conduit naturellement vers le Qi Gong dont elle intègre la philosophie et l'art de vivre depuis 1998. Formée par Ke Wen aux Temps du Corps et Viktor et Marina ZALOJNOV, Maîtres de Qi Gong Sibérien (Tsigrà) qu'elle suit depuis 2005, elle s'intéresse aux technologies bio-informatives russes et invite en France le médecin Yuri LONSHAKOV à plusieurs reprises, pour dispenser un enseignement sur l'extra-homéopathie. Elle exerce par ailleurs différentes thérapies naturelles permettant d'harmoniser les déséquilibres à tous les niveaux de l'être par une meilleure circulation des énergies dans le corps. Ayant suivi les enseignements du Professeur Vinh LUU en Nutrithérapie scientifique à l'INDERPLAM*, elle crée en 2007 le concept de « **Nutrithérapie énergétique®** ». Elle est diplômée de la FEQGAE* et de la FIAES* et continue de se former auprès du Maître Wang Zi Li tout en suivant un cursus de Validation des acquis de l'expérience pour l'obtention d'un DEJEPS*.



Eric Augoyard, « praticien des énergies du Tao »

Avec une formation initiale scientifique, il débute par une carrière dans l'aéronautique. En parallèle, il pratique assidument les arts martiaux (Viet Vo Dao) et nourrit déjà une passion pour la culture asiatique. Des études en Médecine Traditionnelle Chinoise qu'il exerce pendant 25 ans, marquent un tournant dans sa vie qu'il consacrera aux arts énergétiques à plusieurs niveaux : énergétique chinoise, Reiki, fleurs de Bach. Amoureux de la vie et de la nature, il aime partager ce qui l'émerveille toujours : cette tradition chinoise qui permet de cultiver l'harmonie. Il tient à en diffuser la richesse et la beauté à travers des conférences et des ateliers. Il a aussi écrit trois ouvrages : *"la voie du cœur*

en médecine traditionnelle chinoise", *"le chant du dragon"* et *« 12 points de digitopuncture pour tout guérir »* (Ed Cépaduès). Son chemin d'éternel apprenti l'amène à suivre la formation d'enseignant de Qi Gong à l'école EDEN PRO et devient professeur en 2017. Il est détenteur du CQP de la FFAEMC* et référencé auprès du réseau EFFORMIP* pour le « Sport sur ordonnance ». Il est actuellement rapporteur de la commission santé FFAEMC Occitanie et formateur FFAEMC.

Daniel VIOLON, conseiller en Naturopathie Traditionnelle Holistique a reçu l'enseignement de Daniel KIEFFER au CENATHO (Paris). En 96, il ouvre une boutique bio-nutritionnelle à Sète, « La Belle Bio » et pratique sa passion à travers sa clientèle pendant 13 ans. Il devient **spécialiste en compléments alimentaires et Fleurs de Bach** et vit en parallèle sa seconde passion le **Taï Ji Quan** qu'il pratique durant toutes ces années. En septembre 2009, il quitte son commerce pour se consacrer pleinement à la dimension holistique. Il décide de suivre une formation en « **Nutrithérapie énergétique®** » proposée par Ghislaine qui engendrera la rencontre du Yin et du Yang. Depuis, il s'est formé à l'enseignement du Qi Gong à ses côtés et associe les arts énergétiques à la naturopathie lors de stages, ateliers et formations qu'ils animent. Il est diplômé de la FEQGAE*.





PROGRAMME du 1^{ER} CYCLE :



« Les 5 saisons du Qi » (120 h)

Année 1 : LES BASES

1 module de base (3j) + 4 WE de 2 jours (8j) + un stage d'été (4j) soit 15 jours

Pré-requis : un entretien individuel avec un des trois formateurs, avoir déjà un an de pratique ou être motivé par les disciplines enseignées, s'engager pour le cycle complet.

Objectifs : acquérir des bases solides pour ancrer la pratique dans son quotidien, maîtriser 4 enchaînements de Qi gong chinois et un Tsigra, approcher et comprendre la philosophie du Taoïsme.

PRATIQUE

Travail dynamique :

Structuration du corps (centrage, verticalité, enracinement), le vide et le plein, la pédagogie appliquée à chaque méthode, le rôle et les effets de la pratique.

Apprentissage approfondi de 4 méthodes de Qi Gong et un Tsigra :

- **Les 15 mouvements de base**, enseignés par Mme Ke Wen à l'école **Les Temps du corps**,
- **Les Dao Yin Yang Sheng Gong**, littéralement « conduire l'énergie pour nourrir la vie » créés par Maître Zhang Guang De de l'Université d'éducation physique de Pékin. Composées de 8 mouvements, ce sont des méthodes reconnues en Chine par les Ministères des Sports et de la Santé. Nous étudierons en 1^{ère} année :
- **3 enchaînements saisonniers** (2 méthodes pour le foie et une méthode pour le cœur)
- Le **Dao Yin Bao Jian Gong** pour préserver la santé.
- **L'assouplissement du dragon**, un enchaînement de 18 mouvements préparatoires au travail plus physique du Qi Gong des 7 dragons (Tsigra sibérien) transmis par Viktor et Marina ZALOJNOV, chercheurs au Centre de Médecine Traditionnelle de Kemerovo (Sibérie).

THÉORIE

Les enseignements théoriques reposent principalement sur la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Ils sont enrichis par les principes de base de la naturopathie holistique et de la diététique chinoise appliqués aux 5 saisons.

- Le principe fondamental du **TAO**
- le Yin et le Yang
- Les **3 Dan Tian** et les **3 barrières**
- Les **5 éléments** et leurs **interactions** (cycle Shen et cycle K'e)
- Etude de **chaque couple de méridiens principaux** : l'apprentissage des **Dao Yin Yang Sheng Gong** permettra une approche théorique des méridiens et des propriétés associées aux 5 éléments et aux 5 saisons. Ces « Qi Gong saisonniers » régulent et équilibrent la circulation du Qi dans les méridiens correspondants qui seront étudiés en détail (points d'entrée et de sortie, trajet selon les grands repères anatomiques, points yuan) dans l'ordre chronologique pour :
 - ☯ **Le foie et la vésicule biliaire** et l'élément **bois** au **printemps**
 - ☯ **Le cœur et l'intestin grêle** et l'élément **feu** en **été**
 - ☯ **La rate/pancréas et l'estomac** et l'élément **terre** à **chaque intersaison**
 - ☯ **Les poumons et le gros intestin** et l'élément **métal** en **automne**
 - ☯ **Les reins et la vessie** et l'élément **eau** en **hiver**

Stage d'été (4 jours)

- **Les 3 trésors** « San Bao » : Qi (souffle), Jing (essence), et Shen (Esprit)
- **Les spécificités du Qi gong Sibérien (Tsigra)**
 - Les vibrations acoustiques
 - Les membranes
 - L'information.



*INALCO : Institut National des Langues et Civilisations Orientales

*INDERPLAM : Institut de recherche sur les plantes médicinales depuis plus de 45 ans

*DEJEPS : Diplôme d'Etat Jeunesse, Education Populaire et Sport

*FEQGAE : Fédération des Enseignants de Qi Gong et Art Energétique

*EFFORMIP : Equipe pour favoriser la FORMe dans l'intérêt du patient

*FFAEMC : Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois.



PROGRAMME du 2^{ème} CYCLE



« Approfondissement » (120 h)

Année 2 :

3 WE de 2 jours (6j) + 2 WE de 2j ½ (5j) + un stage d'été (4j) soit 15 jours

Pré-requis : avoir effectué la 1^{ère} année ou similaire dans une autre école (certificat de formation).

Objectifs : maîtriser 3 nouveaux enchaînements de Qi gong chinois et 2 enchaînements de Tsigra, appréhender le travail énergétique, percevoir le rôle et les effets du Qi Gong.

PRATIQUE

Apprentissage approfondi de 3 méthodes de Qi Gong, 2 méthodes de Tsigra et révision des Dao Yin Yang Sheng Gong précédents

- **Le Jeu des 5 animaux « Wu Qin Xi »** créé par le célèbre médecin Hua Tuo de la dynastie des Han (25-220) est basé sur l'étude des comportements des animaux à travers des techniques de respiration et de conduite du Qi. Ce sont des exercices doux et gracieux destinés à renforcer la constitution physique, à améliorer les humeurs, à réguler et équilibrer la circulation du Qi dans les méridiens.
- **Le Daoyin Yangshen Gong** pour nourrir les poumons et renforcer l'énergie
- **Le Daoyin Yangshen Gong** pour renforcer la rate-pancréas et l'estomac
- **Le Qi Gong des 7 dragons**, Tsigra Sibérien enseigné par Viktor & Marina Zalajnov, qui permet de s'enrouler dans un cocon protecteur et de renforcer sa nature interne.

Travail énergétique :

1/ Placer le souffle, 2/ animer l'intention, 3/ incarner le mouvement.

THÉORIE

- Les **5 émotions** et leur transformation à travers le cycle Shen et le cycle K'e
- Les **5 organes Fou et Zhang** et leurs fonctions
- Les **différentes natures du Qi**
- Les **6 souffles Taoïstes** et leurs applications thérapeutiques
- Le **rôle et les effets du Qi Gong** : un rédactionnel sera demandé à chaque participant afin d'exprimer par écrit ses propres expériences de pratique et d'enseignement.

Stage d'été (4 jours)

Apprentissage approfondi de deux autres méthodes de Qi Gong sibérien

- ✓ Le Qi Gong des 7 dragons, Tsigra Sibérien enseigné par Viktor & Marina Zalajnov, qui permet de s'enrouler dans un cocon protecteur et de renforcer sa nature interne.
- ✓ Le Tsigra de la longévité qui travaille sur les différentes membranes du corps
- ✓ Exercices statiques (pratique de l'arbre)
- ✓ Exercices méditatifs (travail de l'intention grâce à des visualisations)
- ✓ Relaxations permettant d'équilibrer son état émotionnel en fonction des cycles Shen et K'e





PROGRAMME du 3^{ème} CYCLE



« Professionnalisation »

(128 h)

Année 3 : 3 modules de 4 jours (12j) + un stage d'été (4j) soit 16 jours

Pré-requis : avoir effectué le 1^{er} et 2^{ème} cycle ou similaire (certificat de formation) ou 3 années de pratique.

Objectifs : maîtriser 3 nouveaux enchaînements de Qi gong chinois et un Tsigra, développer une pédagogie active et participative, savoir intégrer les principes des arts énergétiques en fonction du public, transmettre ses acquis à travers un enseignement de qualité.

L'apprentissage de la pédagogie en 3^{ème} cycle permet de transmettre différentes méthodes, chinoises ou sibériennes et comprend les postures de base, des applications statiques et dynamiques, des méditations, des exercices de relaxation et des notions plus poussées d'énergétique à visée thérapeutique.

PRATIQUE

Apprentissage approfondi de 3 nouvelles méthodes de Qi Gong, un nouveau Tsigra et révision des précédentes acquisitions

- **Le Nei Yang Gong**, enseigné par **Mme Liu Ya Fei**, méthode plus interne, basée sur un travail spécifique de la colonne vertébrale dans toutes les directions,
- **Le Daoyin Yangshen Gong** pour nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle (reins/vessie)
- **Qi gong de la longévité** chinois (Qian Bai Zui)
- Le Qi Gong sibérien ou **Tsigra du lancement de foudres**, quintessence de l'enseignement de **Viktor & Marina Zalojnov**, qui travaille sur les merveilleux vaisseaux.

THEORIE

- La boîte à outils **pédagogique**
- Les **petites et grandes circulations célestes** (pratique et théorie)
- Le **Shen (esprit) et les entités viscérales** (Yi, Zhi, Hun et Po) et leurs spécificités
- Etude des **8 merveilleux vaisseaux** : les points d'accès à l'énergie merveilleuse
- Le **Ciel antérieur et le Ciel postérieur**
- **L'art de la méditation** et l'intelligence du cœur (exercices de cohérence cardiaque)
- Les différents **types de respiration** (dure, douce, abdominale inversée...).

Stage d'été (4 jours)

Apprentissage approfondi d'une 4^{ème} méthode de Qi Gong sibérien, le « Tsigra du Lancement de Foudres » :

Ce Tsigra permet d'ouvrir le corps à la réception de **l'énergie merveilleuse**, considérée par les anciens taoïstes comme véritablement sacrée. Le mécanisme d'aspiration de cette énergie est resté secrètement gardé par les Chinois. **Viktor & Marina ZALOJNOV**, maîtres de Qi gong sibérien ont révélé l'existence de ces points à travers cet enchaînement favorisant la réception et la circulation de l'énergie merveilleuse. Elle agit comme une vague de nettoyage interne et permet d'expulser toute énergie polluée, lourde ou indésirable afin de libérer de l'espace pour accueillir **l'information merveilleuse**. Cette dernière est véhiculée par l'énergie de notre « Ciel antérieur » encore appelée « énergie prénatale » porteuse de notre mission de vie, ou projet d'incarnation que les Chinois nomment à juste titre notre « **mandat céleste** ».



- L'information et le canal rapide : expérimenter et développer sa réceptivité
- Approfondissement des différents types de respirations
- Méditations de nettoyage grâce aux vibrations acoustiques (style sibérien).
- Conduire une méditation : d'ancrage à la Terre, de connexion au Ciel, de dépollution externe

La fin de la troisième année sera sanctionnée par une mise en situation de l'examen fédéral. Si la moyenne n'est pas obtenue, il sera demandé à l'élève de refaire une troisième année et dans tous les cas de faire un stage de préparation à l'examen.

MODALITES D'INSCRIPTION

La première inscription confirmera votre engagement à l'année. Elle doit nous parvenir **au plus tard 1 mois avant le stage**. Lors du premier WE merci de nous remettre la totalité des chèques qui ne seront encaissés qu'après l'achèvement de chaque stage. Si une personne ne peut suivre un ou plusieurs stages cette année, les documents pédagogiques lui sont adressés et le module pourra être rattrapé l'année suivante. Le chèque sera encaissé cette année (sauf cas de force majeure). La session d'été est obligatoire pour accéder à l'année suivante. Les instructeurs se réservent le droit de demander à la personne de refaire une année si les bases ne sont pas suffisamment acquises.

Arrhes (minimum 1 mois avant le premier stage) : **480€ + Adhésion** annuelle à l'association : **20€**
Affiliation Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (obligatoire) : **32€**

LIEU : [Le Dojo](#) – 3 Place de l'industrie – 11260 – ESPERAZA - 09 54 59 38 15
Espéraza se situe au cœur de la haute vallée de l'Aude à 46 Km au sud de Carcassonne (50 mn) entre Limoux (20 mn) et Quillan (10mn). La commune est desservie par un train SNCF et un Bus à 1€ de la Région Languedoc Roussillon (2h15 de Perpignan et 1h de Carcassonne).

Pour venir en voiture : **ESPERAZA** est à 46 km de Carcassonne (50 mn) en direction de Quillan et à 82 km de Perpignan (1h30) en direction de Limoux

En avion : aéroport de Carcassonne-Salvaza ou Perpignan

En train : Gare SNCF et Car TER (bus à 1€ de Carcassonne ou Perpignan)

HEBERGEMENT : à la charge du stagiaire.

Des chambres en dortoir de 2 à 5 personnes sont disponibles au Dojo. [Consulter les Tarifs](#).

Les repas sont de préférence pris en commun le midi et peuvent être réchauffés sur place. Une liste de restaurants locaux est fournie sur demande pour le soir.

Possibilité de commander des repas bio végétariens pour le dimanche midi (nous consulter).



EDEN Pro - Association Loi 1901

06 07 53 12 70 - 06 61 955 610

edenstages@yahoo.fr - N° Siret 52439110900039 - www.vital-eden.fr