

Ecole Professionnelle de Qi Gong



La Marra Yvette - Avenue de France 18 - 3960 Sierre - 027 455 37 25
www.e-qi-libre.ch - info@e-qi-libre.ch

Programme de formation Durée du cursus 20 mois - 250 heures de 60 minutes

A. Théorie : Eléments de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) 56h00

1. Historique de la MTC
2. Le Yin-Yang
3. Les 5 éléments et les 5 organes
4. Etiologie (causes des maladies)
5. Les Zang/ Fu les organes et les entrailles et leurs fonctions
6. Les 12 méridiens principaux
7. Localisation des grands points d'énergie
8. Qi, Sang, LO (liquides organiques)

B. Théorie du Qi Gong 44h00

1. Historique du Qi Gong
2. Les grands courants philosophiques
3. Présentation des différents Qi Gong
4. Le plein et le vide
5. Posture (Jing) : ancrage, alignement, stabilité et position d'équilibre
6. Respiration (Qi) : les différentes respirations
7. Pensée (Shen) : intégrer la pensée dans les mouvements et la respiration

C. Pratique du Qi Gong 150h00

1. Le plein et le vide
2. Posture (Jing) : ancrage, alignements, stabilité et position d'équilibre
3. Respiration (Qi) : les différentes respirations
4. Pensée (Shen) : intégrer la pensée dans les mouvements et la respiration
5. La petite circulation céleste (Xiao Zhou Tian)
6. La posture de l'arbre (Zhan Zhuang Gong)
7. Mawangdui Daoyin Shu - *(peut être modifié !)*
8. Wu Qin Xi (les 5 animaux) - *(peut être modifié !)*
9. Automassages
10. Quatre week-ends de stage