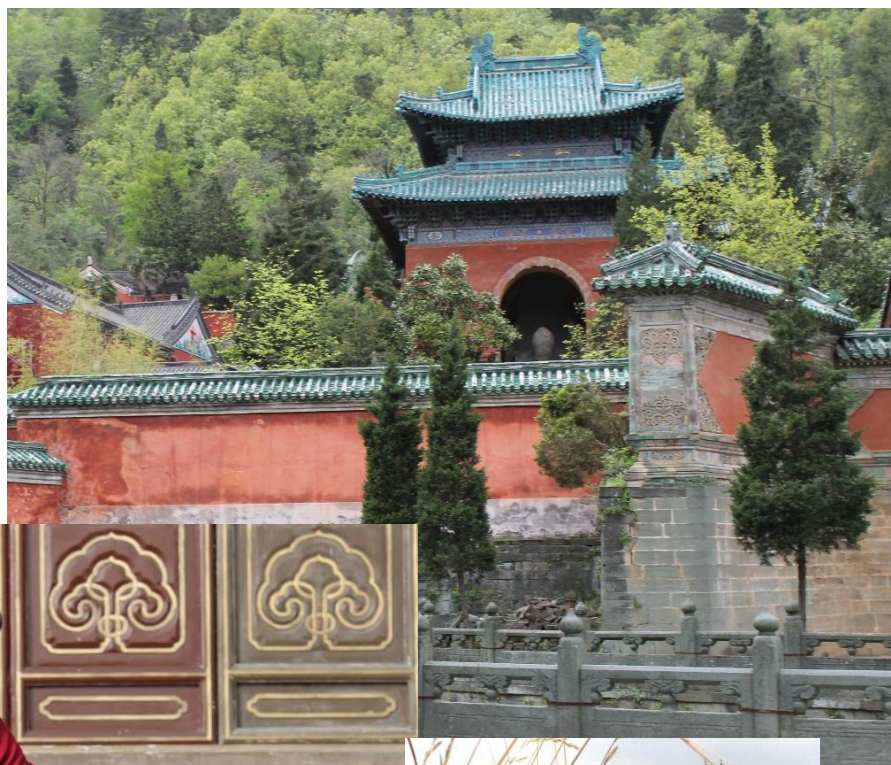


FORMATION INITIALE 2021/2024

Personnelle & Continue

Qi Gong & philosophie Taoïste



Avant-propos

Ce cursus s'adresse aux personnes désirant s'inscrire dans le cadre d'une formation professionnelle ou dans une démarche d'évolution personnelle.

La formation s'articule autour de 3 modules composés de 8 weekend par an, d'un stage de 4 jours à chaque fin de module.

Les enseignements s'effectuent dans différentes salles à Aix les bains (73100) ou ses environs.

Elle se clôture, en fin de troisième module, par un voyage de fin d'étude en Chine.

Soit 126h par année pour un total de 378 heures sur 3 ans.

Les heures de pratiques et de théories, lors du séjour dans les écoles en Chine, ne sont pas comptabilisées, car optionnelles.

Table des matières

| | |
|--|---|
| Avant-propos..... | 2 |
| Informations sur l'association Hosukwan | 3 |
| Conditions générales | 3 |
| Conditions d'admission à la formation..... | 3 |
| Titres obtenus..... | 3 |
| Durée de la Formation | 3 |
| Personne de contact..... | 4 |
| Module 1 : les Qi Gong contemporains..... | 4 |
| L'étude des Qi gong de Maître Zhang Wang De et en particulier :..... | 4 |
| L'étude des Qi gong de l'hôpital de Beidaihe (Chine) | 4 |
| La Philosophie Taoïste | 4 |
| Objectifs d'apprentissage lors de la première année | 4 |
| Module 2 : les « Qi Gong de santé » | 4 |
| Quatre formes de Qi Gong de Santé | 4 |
| Les fondements théoriques nécessaires à la pratique du Qi Gong..... | 4 |
| Objectifs d'apprentissage de la deuxième année | 5 |
| Module 3 : Le Qi Gong Traditionnel | 5 |
| L'étude de l'alchimie interne et de la méditation | 5 |
| Objectif d'apprentissage de la troisième année | 5 |
| Postures statiques « Zhan Zhuang » et méditation | 5 |
| Organisation des weekends de formations..... | 5 |

| | |
|---|---|
| Organisation des quatre jours de fin de module en immersion | 6 |
| Contrôle des connaissances | 6 |
| Séjour en Chine | 6 |
| Conclusion | 6 |

Informations sur l'association Hosukwan

Hosukwan est une association à but non lucratif qui a pour objectifs de promouvoir et développer les pratiques énergétiques et martiales.

Elle s'appuie pour cela sur des professeurs d'une grande expérience et tous diplômés.

Deux enseignants seront affectés à cette formation.

- Une thérapeute de médecine traditionnelle chinoise et professeure de Qi gong reconnue et gradée de la fédération chinoise de Qi gong de santé, médaillée internationale. Enseignante diplômée, elle anime des cours, des séminaires et des formations depuis plus d'une dizaine d'année.
- Un formateur depuis 1995, spécialiste de Taoïsme de Qi Gong et de Taïchi, conférencier et thérapeute de médecine traditionnelle chinoise.
- Des Maîtres chinois de renommée internationale interviendront aussi lors de cette formation.
- Des assistants pourront intervenir pour soutenir l'enseignement des pratiques.

Conditions générales

Conditions d'admission à la formation

- Toute personne intéressée
- Être âgé(e) d'au moins 18 ans
- Remplir la fiche d'inscription et le questionnaire
- Verser un acompte équivalent à un weekend de formation : 120 €

Titres obtenus

Pour les personnes désirant présenter des certificats de connaissances

- Certificat de réussite module n°1 : Les Qi Gong Contemporains – **126 h**
- Certificat de réussite module n°2 : Les Qi Gong de Santé – **126 h**
- Certificat de réussite module n°3 : Les Qi Gong Traditionnels – **126 h**
- Diplôme de Formation de Qi Gong – **378 h**
- Une préparation au DIF (diplôme d'instructeur fédéral) sera proposée en fin de 3^{ème} année.

Durée de la Formation

378 heures sur un total de 27 mois

Personne de contact

M. Yves ROBERT, Président de l'association Hosukwan Formations

- 06 32 95 03 38 / formations@hosukwan.com

Module 1 : les Qi Gong contemporains

L'apprentissage des Qi gong contemporains comprends

L'étude des Qi gong de Maître Zhang Wang De et en particulier :

- Le dao Yin Yang Cheng gong ou le Qi gong général
- Le Qi gong pour nourrir l'énergie vitale

L'étude des Qi gong de l'hôpital de Beidaihe (Chine)

- Le Nei Yang Gong
- Le Qi gong de la femme

La Philosophie Taoïste

- La philosophie taoïste et son application dans la pratique du Qi Gong

Objectifs d'apprentissage lors de la première année

- Prise de conscience de la structure corporelle
- Installer la notion d'ancrage et trouver son axe.
- Calmer les pensées et les émotions, installer le calme intérieur.

Module 2 : les « Qi Gong de santé »

La première année est consacrée à l'étude des Qi Gong dit de santé, issue de la Fédération Chinoise de Qi Gong de Santé.

Quatre formes de Qi Gong de Santé

- Ba duan Jin
- Wu Qing Xi
- Yi ji jin
- Liu zhi jue

Les fondements théoriques nécessaires à la pratique du Qi Gong

- Les principes du Yin et du Yang
- Les 5 mouvements
- Les trois trésors
- Les points clés dans la pratique
- La philosophie taoïste

Objectifs d'apprentissage de la deuxième année

- Comprendre la circulation de l'énergie dans le corps à travers le ressenti, la connaissance des méridiens et des points d'acupuncture.
- Notions importantes pour la pratique et l'enseignement du Qi gong.
- Renforcer son ancrage et son enracinement.
- Installer les 3 régulations dans la pratique (le corps, l'intention et la respiration)

Module 3 : Le Qi Gong Traditionnel

La troisième année s'articulera autour de

- L'approfondissement du Nei Yang gong
 - (Corriger les erreurs de postures, détendre la colonne vertébrale)
- L'étude des 6 harmonies et des 5 directions
- L'étude des 13 principes fondamentaux pour une bonne pratique du Taijiquan
- Le Qi Gong des animaux du Wudang

L'étude de l'alchimie interne et de la méditation

Objectif d'apprentissage de la troisième année

- Trouver l'aisance et la fluidité dans les mouvements.
- Installer les trois régulations (corps, esprit, respiration)
- Intégrer les notions de temps et de répétitions afin de ressentir et de saisir toutes les subtilités d'un mouvement.
- Maintenir la position statique « Zhan Zhuang » (de l'arbre) en respectant les points essentiels à la pratique
- Acquérir une pédagogie fluide et adaptée.

Postures statiques « Zhan Zhuang » et méditation

Ces deux pratiques, transversales aux autres, seront étudiées tout au long des trois modules.

Les objectifs :

- Structurer le corps et renforcer son système énergétique.
- Comprendre comment relâcher les tensions physiques
- Installer le calme intérieur

Organisation des weekends de formations

Deux jours consécutifs, samedi et dimanche, une fois par mois environ, sur 9 mois

Organisation des quatre jours de fin de module en immersion

Ces quatre jours pourront permettre aux stagiaires une immersion totale.

- Pratique et enseignement du Qi gong par ateliers, approfondissement du module technique, adaptation des échauffements articulaires et musculaires suivant les objectifs.
- Théorie sur la philosophie du Taoïsme. Structuration de cours adaptés aux différents publics.

Contrôle des connaissances

Des livrets et des supports vidéo seront à la disposition des étudiants tout au long de l'apprentissage.

Des contrôles de connaissances, théoriques, pédagogiques et techniques, seront effectués à chaque fin de module pour les personnes désirant obtenir des certificats.

Pour ces personnes, un diplôme sera remis aux élèves à l'issue des trois ans d'études.

Des formations continues seront proposées aux diplômés, par la suite.

Séjour en Chine

D'une durée de deux à trois semaines, les stagiaires seront accueillis à l'hôpital de Beidaihe puis dans une école d'arts martiaux et énergétiques située dans les montagnes Wudang.

L'enseignement sera assuré par des Maîtres chinois. Il conclura les trois années de formations.

Ce séjour en Chine ne sera pas obligatoire. Il n'est pas comptabilisé dans les heures de la formation initiale.

Conclusion

Cette formation apportera aux stagiaires de solides bases dans la pratique voire de l'enseignement du Qi Gong et sera un socle pour de futures spécialisations dans les arts énergétiques.

