

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**

龍



功

Ecole WUDANG XINYI TAJI QI GONG

Ecole de formation Agréée - Union Pro QI GONG – France

Dirigée Par Bruno ROGISSART

Apprendre & Enseigner

氣

Le Qi Gong

功

L'art chinois ancestral de santé.

Calendrier & Programme des séminaires de formation

Enseignants et Praticants

Saison 2023 – 2024

Sessions week-ends & été

BRUXELLES



*90 % du temps de la formation
Consacré à la pratique !*



Bruxelles

**Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau
rue des Franciscains 3a, Woluwe Saint Pierre**

**Où vous pouvez être hébergés sur place
en pension complète chaque WE
et sur la session de juillet**

Les droits de propriété intellectuelle afférents à ce programme de formation appartiennent à BRUNO ROGISSART.

Toute utilisation, reproduction, diffusion, commercialisation, modification de toute ou partie de ce programme, sans l'autorisation de BRUNO ROGISSART est prohibée et pourra entraîner des actions et poursuites judiciaires telles que notamment prévues par le code de la propriété intellectuelle et/ou le code civil.

Formation QI GONG - Module 1

Reportez-vous systématiquement aux pages suivantes pour prendre connaissance du programme détaillé des 2 séminaires

Session A - (12USC)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

Les automassages de tonification générale

Le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 1

Les 8 pièces de brocart du général yuefei « YUE FEI BADUANJIN

Les postures de QI GONG n°1,2 et 3.

Les 18 formes du TAIJI QI GONG 1ère partie

&

Session B - (12usc)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

L'automassage du visage

Les 12 trésors bouddhistes en assise

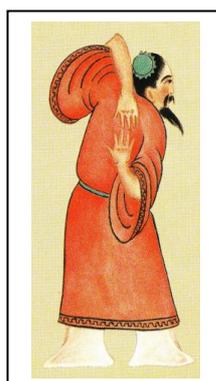
Les postures de QI GONG n°1,2 et 3.

vous y approfondirez et perfectionnerez les QI GONG du séminaire 1A:

Les 18 formes du TAIJI QI GONG 1ère partie

Le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 1

Les 8 pièces de brocart du général yuefei « YUE FEI BADUANJIN »



Session A - (12USC)

BRUXELLES :

04 - 05 novembre 2023

Samedi :

10h – 13h

④ **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**

Origines du QI GONG - Ses fondements philosophiques
Les différents styles d'entraînements et leurs finalités.
Le concept d'énergie « QI »
L'organisation énergétique de l'homme - SAN DAN TIAN / SAN JIAO
Les 3 piliers de la pratique du QI GONG.

④ **Approche pratique des fondamentaux du QI GONG**

Eléments techniques du Postural « debout » - *JING GONG* (notions de Placement 1)
Se tenir debout « relaxé et quiet » - Etude de la posture fondamentale
La respiration fondamentale (poser, écouter, vivre sa respiration - partie 1)
Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" en « pas fixe ».

④ **QI GONG**

Les automassages de tonification générale
QI GONG de l'énergie primordiale - "WUDANG HUN YUAN NEI GONG - niveau 1"
les 8 pièces de brocart du général yuefei « YUE FEI BADUANJIN »



14h30 – 18h

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

④ **Programme QI GONG suite**

Les 18 formes du TAIJI QI GONG étude de la 1^{ère} partie.
Les postures de QI GONG n°1,2 et 3.

④ **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**

« SAN TIAO » - "Principes et méthode des 3 ajustements"

④ **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**

A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

Dimanche :

9h – 12h

④ **Programme QI GONG (suite)**

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Les 8 pièces de brocart du général yuefei « YUE FEI BADUANJIN »
Les 18 formes du TAIJI QI GONG, 1^{ère} partie.

13h – 16h

④ **Programme QI GONG (suite)**

Les 18 formes du TAIJI QI GONG, 1^{ère} partie.
Les postures de QI GONG n°1,2 et 3.

④ **Etude des méridiens & des points**

Localisation anatomique, fonctions et rôles des principaux points utilisés dans le QI GONG



Session B - (12USC)

BRUXELLES :

02 - 03 décembre 2023

🕒 Samedi :

10h – 12h30

- 🕒 **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
La conception & l'embryologie chinoise - MING MEN "la porte de la vie"
Les énergies qui nous animent ! Les énergies du ciel antérieur et du ciel postérieur
- 🕒 **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Eléments techniques du Postural « debout » JING GONG (notions de Placement 2)
La respiration fondamentale (poser, écouter, vivre sa respiration - partie 2)
Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" en « pas fixe ».
- 🕒 **QI GONG**
Le massage du visage et la méditation des organes.
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" 1
Perfectionnement des BADUANJIN (les 8 trésors)



14h – 18h

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

- 🕒 **Programme QI GONG**
Etude des méthodes « d'ouverture » et de « fermeture »
Les 18 formes du TAIJI QI GONG perfectionnement de la 1^{ère} partie
Les postures de QI GONG n°1,2 et 3.
- 🕒 **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
L'art de nourrir la vie « YANG SHENG FA »
- 🕒 **Pédagogie appliquée**
Atelier réservé aux étudiants candidats à l'examen pédagogique du professorat de QI GONG de fin d'année.
(Fin exceptionnelle du cours à 19h pour les 3^{èmes} années)
Comment construire ses séances de QI GONG
Elaboration d'une grille et d'un plan de cours de QI GONG

🕒 Dimanche :

9h – 12h30

- 🕒 **Programme QI GONG (suite)**
Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (selon le programme et la progression pédagogique de l'école)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (selon le programme et la progression pédagogique de l'école)
Etude des SHI ER DUAN JIN (NEI GONG TU SHUO) - (les 12 trésors bouddhistes en assise)
Les 18 formes du TAIJI QI GONG perfectionnement de la 1^{ère} partie

13h30 – 16h

- 🕒 **Programme QI GONG (suite)**
Les 18 formes du TAIJI QI GONG perfectionnement de la 1^{ère} partie
Apprentissage de l'ouverture de l'enchaînement du TAIJI ZHANG (La paume du TAIJI)
Les postures de QI GONG n°1,2 et 3.
- 🕒 **Etude des méridiens & des points**
Présentation du système des méridiens & de ses ramifications : les merveilleux vaisseaux, les méridiens principaux et collatéraux.



Formation QI GONG - Module 2

Reportez-vous systématiquement aux pages suivantes pour prendre connaissance du programme détaillé des 2 séminaires

Session - A (12USC) :

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

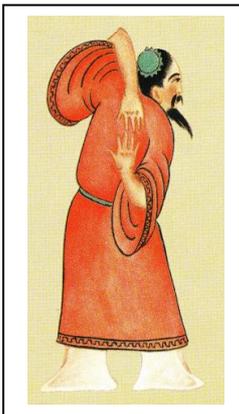
Les automassages "chasse le vent" 1
Perfectionnement du relâchement « fang song »
Le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 1
Damoyijinjing « classique de transformation des muscles
et des tendons »
le Wudang Daoyin QI GONG - 1er niveau
Les postures de QI GONG 4,5 et 6

&

Session - B (12USC)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

les automassages "chasse le vent" 2
Perfectionnement du relâchement « fang song »
le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 2
Damoyijinjing « classique de transformation des muscles
et des tendons »
Les postures de QI GONG 4,5 et 6
le Wudang Daoyin QI GONG - 2ème niveau



Session A - (12USC)

BRUXELLES :

13 – 14 janvier 2024

Samedi :

10h – 12h30

-  **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
Le concept **YIN/YANG 1** – Théorie fondamentale & représentations dans le QI GONG
-  **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Éléments techniques du Postural « debout » *JING GONG* (notions de Placement 3)
-  **QI GONG**
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" 1
Méthode d'automassages "chasse le vent" 1
Perfectionnement des techniques du relâchement « fang song »



14h – 18h

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

-  **Programme QI GONG**
Damoyijinjing « classique de transformation des muscles et des tendons »
WUDANG DAO YIN QI GONG 1^{er} niveau
Les postures de QI GONG 4,5 et 6
-  **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
"FAN SONG GONG" "le relâchement dans la pratique statique et dynamique"
-  **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**
A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

Dimanche :

9h – 12h30

Programme QI GONG (suite)

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Méthode d'automassages "chasse le vent" 1
Perfectionnement des techniques du relâchement « fang song »
Damoyijinjing « classique de transformation des muscles et des tendons »
WUDANG DAO YIN QI GONG 1^{er} niveau

13h30 – 16h

-  **Programme QI GONG (suite)**
WUDANG DAO YIN QI GONG 1^{er} niveau
Les postures de QI GONG 4,5 et 6
-  **Physiopathologie énergétique des viscères (ZANG FU)**
Fonctions énergétiques et déséquilibres : Poumon et gros intestin
-  **Etude des méridiens & des points**
Couple des méridiens poumons & gros intestins (P/GI)



Session B - (12USC)

BRUXELLES :

03 - 04 février 2024

Samedi :

10h – 12h30

-  **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
Le concept YIN/YANG 2 – Applications thérapeutiques selon la médecine traditionnelle chinoise et plus spécifiquement dans la pratique du QI GONG.
-  **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Éléments techniques du Postural « debout » *JING GONG* (notions de Placement 4)
-  **Programme QI GONG**
Automassages du QI GONG méthode : "chasse le vent" 2
Perfectionnement des techniques du relâchement « fang song »
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" 2



14h – 18h

Programme QI GONG suite

Damoyijinjing « classique de transformation des muscles et des tendons »

WUDANG DAO YIN QI GONG 2^{ème} niveau

Les postures de QI GONG 4,5 et 6

-  **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
L'Accès au calme mental - éléments et approche de la méditation.
-  **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**
A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

Dimanche :

9h – 12h30

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

Programme QI GONG (suite)

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)

Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)

Damoyijinjing « classique de transformation des muscles et des tendons »

WUDANG DAO YIN QI GONG 2^{ème} niveau

13h30 – 16h

-  **Programme QI GONG (suite)**
Les postures de QI GONG 4,5 et 6
WUDANG DAO YIN QI GONG 2^{ème} niveau
Apprentissage de l'enchaînement du TAIJI ZHANG (La paume du TAIJI)
Pratique de l'ouverture et du refrain du TAIJIZHANG
-  **Physiopathologie énergétique des viscères (ZANG FU)**
Fonctions énergétiques et déséquilibres : Rate et estomac - La physiologie du sang et des liquides organiques
-  **Etude des méridiens & des points**
Couple des méridiens rate – estomac (RP/E)



Formation QI GONG - Module 3

Reportez-vous systématiquement aux pages suivantes pour prendre connaissance du programme détaillé des 2 séminaires

Session – A (12USC) :

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 1

le QI GONG des paysans chinois - 1ère partie

les postures de QI GONG n°7,8 et 9

le QI GONG du bâtonnet TAIJI 1er niveau

Anatomie des membres inférieurs et supérieur

(Intervention de Jérôme DUCHATELET kinésithérapeute prof de QI GONG)

**La voix et le chant en lien avec les sons
dans la pratique du qi gong**

(Intervention de Valérie VERAN acupuntrice, professeure de chant et QI GONG)

&

Session - B (12USC)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

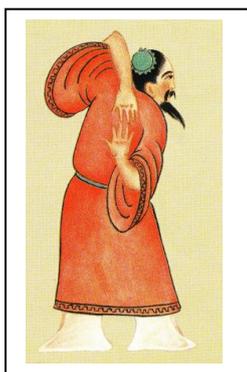
le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 2

la méditation taoïste des 9 perles

le QI GONG des paysans chinois - 2ème partie

les postures de QI GONG n°7,8 et 9

le QI GONG du bâtonnet TAIJI - 2ème niveau



Session A - (12USC)

BRUXELLES :

09 - 10 MARS 2024

☯ Samedi :

10h – 12h30

- ☯ **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
le concept des 5 éléments 1 – généralités & applications dans le QI GONG
- ☯ **Physiopathologie énergétique des viscères (ZANG FU) (2h)**
Fonctions énergétiques et déséquilibres : cœur et intestin grêle.
- ☯ **Etude des méridiens & des points**
Couple des méridiens du cœur et de l'intestin grêle (C/IG)
- ☯ **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Eléments techniques du Postural « debout » *JING GONG* (notions de Placement 5)
Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" en « pas fixe ».
- ☯ **Programme QI GONG**
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" niveau 1



14h – 18h

- ☯ **Programme QI GONG suite**
QI GONG des paysans chinois 1^{ère} partie
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 1^{er} niveau
Posture de QI GONG n°7,8 et 9
- ☯ **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
Notions du QI "eau" et du QI "feu" - QI GONG & gestion des émotions.
- ☯ **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**
A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

☯ Dimanche :

9h – 12h30

- ☯ **Anatomie des membres inférieurs et supérieur**
(Intervention de Jérôme DUCHATELET kinésithérapeute prof de QI GONG)
- ☯ **Programme QI GONG (suite)**
QI GONG des paysans chinois exercices 1 à 5
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 1^{er} niveau



13h30 – 16h

- ☯ **La voix et le chant en lien avec les sons dans la pratique du qi gong**
(Intervention de Valérie VERAN acupuntrice, professeure de chant et de QI GONG)

Session B - (12USC)

BRUXELLES :

06 - 07 avril 2024

Samedi :

10h – 12h30

-  **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
Le concept des 5 éléments 2 – Applications thérapeutiques selon la médecine traditionnelle chinoise et plus spécifiquement dans la pratique du QI GONG.
Etude des 5 typologies en médecine chinoise.
-  **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Eléments techniques du Postural « debout » *JING GONG* (notions de Placement 6)
QI GONG
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" niveau 2
QI GONG des paysans chinois.

14h – 18h

-  **Programme QI GONG suite**
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 2^{ème} niveau
Posture de QI GONG n°7,8 et 9
-  **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
l'entraînement "statique" ou "l'art de façonner l'énergie"
l'entraînement "dynamique" ou "l'art de conduire son geste dans la fluidité"
-  **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**
A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire,
& QI GONG avec partenaire.



Dimanche :

9h – 12h30

-  **Programme QI GONG (suite)**
Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" niveau 2
QI GONG des paysans chinois.
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 2^{ème} niveau

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

13h30 – 16h

-  **Programme QI GONG (suite)**
Méditation taoïste "les 9 perles du NEIDAN QI GONG"
Apprentissage de l'enchaînement du TAIJI ZHANG (La paume du TAIJI)
Pratique de l'ouverture et du refrain du TAIJIZHANG
-  **Physiopathologie énergétique des viscères (ZANG FU) (2h)**
Etude des méridiens & des points
Fonctions énergétiques et déséquilibres : foie et vésicule biliaire
-  **Etude des méridiens & des points**
Couple des méridiens du foie et de la vésicule biliaire (F/VB)



Formation QI GONG - Module 4

Reportez-vous systématiquement aux pages suivantes pour prendre connaissance du programme détaillé des 2 séminaires

Session - A (12USC) :

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

La respiration macrocosmique 1er niveau

Le QI GONG du soleil

YUE FEI BADUAN JIN (les 8 pièces de brocart du général YUE FEI)

Le QI GONG des 4 animaux divins

"La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne"

Session - B (12USC)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

La respiration macrocosmique 2ème niveau

le QI GONG du soleil

le QI GONG des paysans chinois

le QI GONG des 4 animaux divins

"La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne"



Session A - (12USC)

BRUXELLES :

04 - 05 mai 2024

🌙 Samedi :

10h – 12h30

- 🌀 **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
les 6 énergies « LIU QI » & les 6 grands méridiens.
- 🌀 **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Eléments techniques du Postural « debout » *JING GONG* (notions de Placement 7)
- 🌀 **Programme QI GONG**
Qi Gong de la respiration macrocosmique niveau 1
Le QI GONG du soleil !
YUE FEI BADUAN JIN (les 8 pièces de soie du général YUE FEI)

14h – 18h

- 🌀 **Programme QI GONG**
QI GONG des 4 animaux divins :
La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne.
Perfectionnement des postures de QI GONG
- 🌀 **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
La pratique des "Sons" - objectifs, principes et finalités.
Approche des sons taoïstes curatifs et des 6 mots véritables "sons tibétains"
- 🌀 **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**



🌙 Dimanche :

9h – 12h30

- 🌀 **Programme QI GONG (suite)**
Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Qi Gong de la respiration macrocosmique niveau 1
YUE FEI BADUAN JIN (les 8 pièces de soie du général YUE FEI)
QI GONG des 4 animaux divins : La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne.

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

13h – 16h

- 🌀 **Programme QI GONG (suite)**
QI GONG des 4 animaux divins :
La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne.
- 🌀 **Physiopathologie énergétique des viscères (ZANG FU)**
Fonctions énergétiques et déséquilibres : Reins et vessie
- 🌀 **Etude des méridiens & des points**
Couple des méridiens du maître cœur et du triple réchauffeur (MC/TR)



Session B - (12USC)

BRUXELLES :

01 - 02 juin 2024

Samedi :

10h – 12h30

- 🌀 **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
Psycho énergétique chinoise- les BEN SHEN ou « entités viscérales ».
- 🌀 **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Eléments techniques du Postural « debout » *JING GONG* (notions de Placement 8)
Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" « forme dynamique ».
- 🌀 **Programme QI GONG**
Qi Gong de la respiration macrocosmique niveau 2
le QI GONG du soleil

14h – 18h

- 🌀 **Programme QI GONG (suite)**
QI GONG des 4 animaux divins : La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne.
Le QI GONG des paysans chinois
Perfectionnement des postures de QI GONG
- 🌀 **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
QI GONG et saisonnalité 1 ou l'entraînement au rythme des saisons



Dimanche :

9h – 12h30

- 🌀 **Programme QI GONG (suite)**
Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Qi Gong de la respiration macrocosmique niveau 2
Le QI GONG des paysans chinois
QI GONG des 4 animaux divins : La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne.

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

13h – 16h

- 🌀 **Programme QI GONG (suite)**
QI GONG des 4 animaux divins: La tortue, le dragon, le Phoenix et la licorne.
Perfectionnement des postures de QI GONG
Apprentissage de l'enchaînement du TAIJI ZHANG (La paume du TAIJI)
Pratique de l'ouverture et du refrain du TAIJIZHANG
- 🌀 **Physiopathologie énergétique des viscères (ZANG FU) (2h)**
Fonctions énergétiques et déséquilibres : maître cœur et triple réchauffeur.
- 🌀 **Etude des méridiens & des points**
Couple des méridiens reins – vessie (R/V)



Séminaires d'été de QI GONG

BELGIQUE (24USC)



氣功

Séminaire d'été 2024 - BELGIQUE (résidentiel ou externat)

Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau

Du 05 au 07 juillet (24 USC)

avec BRUNO ROGISSART & 1 professeur "assistant".

Niveau 1 : (1ère participation au séminaire d'été et personnes hors cursus de formation iteqg)

Niveau 2 : (statut élèves 2ème - 3ème année et membres du collège iteqg)

🌀 Pratique commune ou distincte selon niveaux 1 & 2.

Matinée - 1ère partie

- 🌀 Les 18 formes du YANG SHENG QI GONG « éveil énergétique matinal »
- 🌀 QI GONG de l'énergie primordiale « 3^{ème} niveau »
- 🌀 Les 28 formes des DAMO YIJINJING
Étudiants niveau 1 : 1^{ère} partie
Étudiants niveaux 2 : 2^{ème} et 3^{ème} partie

Pause



Matinée - 2ème partie

- 🌀 Les 5 animaux "classiques" :
La grue, le tigre, l'ours, le singe et le serpent
- 🌀 les marches de santé du Wudang "QI GONG"
- 🌀 Pratique d'exercices de QI GONG avec les arbres.

Pause repas

Après - midi - 1ère partie

Niveau 1

- 🌀 TAIJI ZHANG 1ère partie
- 🌀 Les 18 formes du TAIJI QI GONG « exercices 1 à 9 »

Niveau 2

- 🌀 TAIJI ZHANG 2ème & 3ème parties
- 🌀 Les 18 formes du TAIJI QI GONG « exercices 10 à 18 »

Pause

Après -midi - 2ème partie

Pratique commune niveaux 1 et 2

- 🌀 Les 6 sons thérapeutiques de l'école taoïste
- 🌀 Pratique du DAO YIN QI GONG en assise et au sol.





Adressez toute correspondance à :

ITEQG

7, rue du bochet bas

08500 LES MAZURES

France

contact@iteqg.com

www.iteqg.com

Les droits de propriété intellectuelle afférents à ce programme de formation appartiennent à BRUNO ROGISSART.

Toute utilisation, reproduction, diffusion, commercialisation, modification de toute ou partie de ce programme, sans l'autorisation de BRUNO ROGISSART est prohibée et pourra entraîner des actions et poursuites judiciaires telles que notamment prévues par le code de la propriété intellectuelle et/ou le code civil.