



Formation

Qi Gong & Qi Gong thérapeutique

气功 & 中医养生

La **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**, issue de la pensée taoïste, repose sur l'idée que l'homme est un microcosme dans un macrocosme. Si son Qi est en harmonie à la fois avec son corps et son environnement, sa santé n'en sera que meilleure.

Le **Qi Gong et Qi Gong thérapeutique** est une branche importante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle regroupe un ensemble de techniques, exercices corporels et recommandations automassages et respirations, destinés à renforcer la vitalité, à éviter l'apparition des maladies, à ralentir le vieillissement et à renforcer les capacités d'auto guérison du corps.

Cet art ancestral, vieux de plus de deux mille ans, a déjà fait ses preuves depuis des siècles et reste incroyablement d'actualité.

Sous sa forme dynamique comme statique, en harmonisant le corps, la respiration, l'esprit et le Yin Yang, le Qi Gong et Qi Gong thérapeutique permet de:

- Prévenir la maladie
- Cultiver la 'vertu'
- Maitriser les émotions
- Favoriser la concentration et la mémoire
- Purifier le corps et faire circuler les énergies
- Maintenir la santé physique et mentale

La pratique de Qi Gong thérapeutique est aussi une philosophie basée sur la bienveillance, la simplicité, l'humilité et le partage. Il s'adapte à tous.

Pour Qui ?

Le Qi Gong et Qi Gong thérapeutique est une méthode globale avec une approche philosophique qui influe à la fois sur les connaissances de votre corps et de votre esprit. Elle s'adresse à toutes les personnes qui désirent évoluer, progresser dans la vie, ainsi qu'à

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



toutes celles qui souhaitent entretenir leur santé au quotidien ; elle s'adresse aussi à des personnes qui souhaitent faire une reconversion professionnelle en professeur de Qi Gong.

Le programme

Cette formation s'étale sur deux ans (120h/an), se décompose en deux parties :

Les théories : Théorie de Qi Gong et fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise

Les pratiques : Les différentes méthodes de Qi Gong et Qi Gong thérapeutique

Cette formation est modulable, vous pouvez choisir d'un simple module pour faire une cure de renouvellement de l'énergie vital afin de retrouver votre bien-être et maintenir votre santé.

Pour les personnes qui souhaitent reconvertir en professeur de Qi Gong, Il est validé en fin de 2eme année par un examen théorique (écrit, oral) et pratique. Sa réussite est confirmée par la remise de diplôme Qi Gong.

Théorie sur les deux années :

- Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise :
- Le Yin et Yang ; Les 5 éléments ; Les Zang et les Fu ; Les liquides organiques et Le Jing, Le Qi et le Shen
- Les méridiens et les principaux points énergétiques
 - Les méridiens – une découverte exceptionnelle
 - Les méridiens principaux
- Les causes des maladies :
 - Les causes internes
 - Les causes externes
 - Qi Qing (7 émotions)
- 9 types constitutions
- Les différents types du Qi
- Histoire et origine du Qi-Gong
- Les différentes catégories de Qi-Gong (classification des méthodes de Qi-Gong)
- Les caractéristiques du Qi-Gong

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



Pratique sur 2 ans

Total 6 modules composent de 3 à 6 jours (soit 120h par an)

- Automassage
- Différentes méthodes de respirations
- Zhan Zhuang Gong
- Qian Shou Guan Yin statique
- Qian Shou Guan Yin dynamique
- Ba Duan Jin: Huit pièces de Brocart
- Yi Jin Jing: Renforcement de tendon et muscles
- Liu Zi Jue: Six sons thérapeutiques
- Wu Qin Xi (Jeux des 5 animaux)
- Méthode pour nourrir l'énergie Yin
- Méthode pour nourrir l'énergie Yang
- Qi Gong thérapeutique : application 9 constitutions
- En option : Qi Gong Taoïste (cinq animaux de Wu Dang)

Examen théorique (écrit, oral) et pratique puis remise du diplôme Qi Gong & Qi Gong thérapeutique en cas de réussite

Professeur Hui XU

Praticienne soins énergétiques Médecine Traditionnelle Chinoise, Professeure de Qi Gong et Qi Gong thérapeutique diplômée.

Hui est disciple du maître Fan Guangtong, le grand docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise et en l'art énergétique chinois avec des Maîtres Taoïste, spécialisée en soins énergétiques Médecine Traditionnelle Chinoise et Qi Gong traditionnel et Qi Gong thérapeutique.

Diplômée de l'Université de Nankin 南京大学 et de l'ESSEC Paris, passionnée de l'art énergétique chinois, Hui est également directrice du programme de la formation Qi Gong & Qi Gong thérapeutique et fondatrice de l'école **Jin Ling France**.

Retrouver votre bien être et maintenir votre santé avec la méthode Jin Ling, Hui nous explique lors de son interview dans le magazine [Essec Alumni](#).

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



Informations pratiques :

Calendrier de la formation

(Pendant les vacances scolaires zone C)

Modules	Dates 2025	Lieux
1	3-4-5 janvier	Sceaux 92
2	25 -26 -27 -28 février	Sceaux 92
	1 - 2 mars	St Germain en Laye 78
3	22 -23 -24 -25 avril	Sceaux 92
	26 -27 avril	St Germain en Laye 78
Option	Stage Qi Gong et Tai Ji Quan style Wu Dang en Juillet et Aout	Mont Wu Dang, Chine

Les lieux et programmes peuvent faire l'objet de modifications.

Lieux de formation :

Saint Germain en laye 78 :

MAS, 3 rue de la république 78100 saint Germain en Laye

Sceaux 92 :

Bienvenue à sceaux, 14ter rue des Imbergères 92330 Sceaux

Tarifs :

1980 € /an

Frais dossier annuel : 80€

Adhésion Jin Ling France (20€) et l'adhésion Bienvenue à Sceaux (48€) sont inclus.

Pour toutes les Inscriptions avant fin juillet 2024, les frais dossier annuel 80€ est offert.

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



Renseignements et Inscriptions :

XU Hui 06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com

Katia Gofin 07 54 81 42 61 (juillet et aout 2024)

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



Bulletin d'inscription

Formation Qi Gong & Qi Gong thérapeutique

Un art millénaire au service de votre bien être, de votre santé et de votre longévité.

Nom :	Prénom :
Tel :	Date de naissance :
Profession :	
Email :	
Adresse :	
Personne à prévenir en cas d'accident	
Nom :	Tel :

Tarifs :

Tarif formation: 1980 € /an (120h/an)

Frais d'inscription annuel : 80€

Acompte 380€ à l'ordre de **Jin Ling France**, à envoyer à

Jin Ling France chez XU Hui, 15 rue de Fourqueux 78100 St Germain en Laye.

Lieux de formation :

Sceaux 92 et Saint Germain en Laye 78

Renseignements

Hui XU, 06 88 63 85 23 | Email: jnlingfrance@gmail.com

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jnlingfrance@gmail.com