



Formation

Qi Gong & Qi Gong thérapeutique

气功 & 中医导引养生

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.

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



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 toutes celles qui souhaitent entretenir leur santé au quotidien ;

Elle s'adresse aussi à des personnes qui souhaitent faire une reconversion professionnelle.

Nos professeurs

Professeur XU Hui

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

Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise, et en l'art énergétique chinois avec des Maîtres Taoïste, Hui est disciple du maître Fang Guangtong, célèbre docteur en médecine traditionnelle chinoise, spécialiste en soins énergétiques Médecine Traditionnelle Chinoise dans la gestion des émotions : le stress, la dépression, la peur, le burn out...

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 Qi Gong & Dao Yin Yang Sheng Médecine Traditionnelle Chinoise et fondatrice de [Jin Ling France](http://www.jinling.fr).

Nos intervenants experts

Sébastien Zacharie, expert en Qi Gong Gu Qi Dao

Richard Segissement, expert en gymnastique posturale

Le programme

Formation complète intégrant la pratique du Qi Gong et la théorie de la Médecine traditionnelle chinoise.

Cette formation s'étale sur deux ans, (108h/an), se décompose en deux parties :

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



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

Ce parcours de deux années de formation vous permettra d'acquérir le niveau technique et pédagogique vous permettant d'animer des cours et ateliers de Qi Gong au milieu associatif ou en établissement spécialisés.

Pour les personnes qui souhaitent reconverter 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 causes des maladies
- 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

Pratique sur 2 ans

Total 6 modules de 3 jours (18 jours, soit 108h 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

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



- Méthode pour nourrir l'énergie Yang
- Qi Gong thérapeutique : application 9 constitutions
- En option : Qi Gong Ermei et Qi Gong Wudang

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

Informations pratiques :

Calendrier de la formation

(Pendant les vacances scolaires zone C)

Modules	Dates 2025	Lieux
1	3-4-5 janvier	Sceaux
2	21-22-23 février	Sceaux
3	28 fev.et 1 -2 mars	Sceaux
4	18-19-20 avril	Sceaux
5	25-26-27 avril	Sceaux
6	4-5-6 juillet	St Germain en Laye
Option	16-31 aout	Mont Wudang, Chine

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

Lieux de formation :

Sceaux 92 :

Bienvenue à sceaux, 14ter rue des Imbergères 92330 Sceaux

Saint Germain en laye 78 :

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

Tarifs : 1980 € /an | Frais dossier annuel : 80€

Renseignements et Inscriptions :

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

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 chinois est au service de votre bien être, de votre santé

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€

Pour confirmer l'inscription, un acompte de 380€ est demandé.

Toutes les inscriptions avant le 30 novembre 2024, l'adhésion Jin Ling France (20€) et l'adhésion Bienvenue à Sceaux (48€) sont offerts.

Modes de paiement :

Par virement bancaire :

Jin Ling France

IBAN : FR76 3000 4014 9600 0101 4142 490

Par chèque :

A l'ordre de Jin Ling France

Envoyer à Jin Ling France chez XU Hui

15 rue de Fourqueux 78100 Saint Germain en Laye

Lieux de formation :

Sceaux 92 et Saint Germain en Laye 78

Renseignements

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

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com