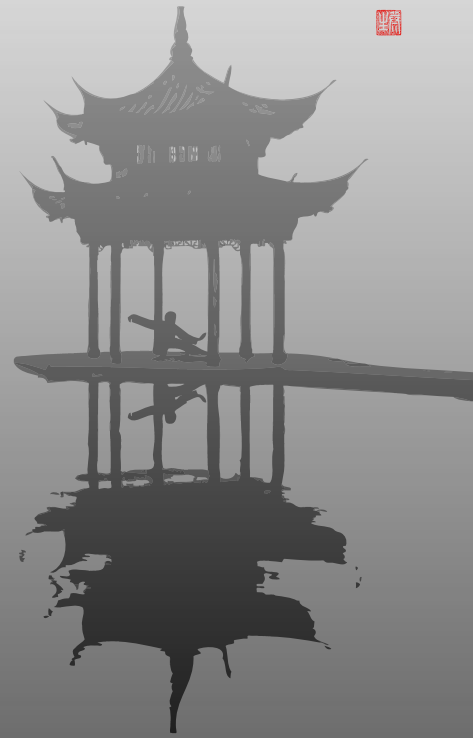


# yangsheng

養生  
黑

## Centre de Formation Professionnelle en Qigong Toulouse



*Nourrir la Vie*

### Présentation

#### SOMMAIRE

Le Centre de Formation	p. 1
Programme	p. 2
Les Enseignants	p. 4
Plans d'accès	

Toute l'actualité disponible sur le site [www.asso-yangsheng.com](http://www.asso-yangsheng.com)

Voilà plus de quatre millénaires, les premières dynasties antiques chinoises firent leur apparition dans l'histoire de l'homme. Avec elles, naquit une civilisation extraordinaire qui rayonna sur toute l'Asie.

Détenteur d'un savoir et d'un savoir faire en de nombreux points innovateurs et avant-gardistes, le peuple chinois s'est ainsi développé sur la base d'un système de pensée, original et fécond, s'appuyant notamment sur la théorie de l'énergie vitale ou Qi.

Ainsi était né le Qigong ou « Travail de Maîtrise de l'Énergie Vitale », discipline de santé globale, et bien au-delà, véritable art du bien vivre au quotidien.

Une équipe pluridisciplinaire constituée de professionnels expérimentés et reconnus accueille désormais celles et ceux qui souhaitent s'initier ou se perfectionner dans l'art et la maîtrise du Qigong et en transmettre l'enseignement.

Trois formules spécifiques adaptées aux attentes de chacun sont ainsi proposées : une première année d'approche globale - ouverte à tous - notamment adaptée aux professionnels de santé souhaitant proposer à leurs patients des exercices spécifiques de Qigong en complément du traitement conventionnel ; deux années supplémentaires de formation diplômantes et professionnalisantes permettant de se présenter aux diplômes fédéraux ; et enfin une 4<sup>e</sup> année de formation optionnelle d'études avancées en Qigong.

A toutes et à tous, je souhaite un excellent parcours et une belle réussite.

Cécile CADÈNE  
Présidente de Yāng Shēng



## YANG SHENG

Depuis 2003, date de sa création, Yǎng Shēng a pour vocation de transmettre au public occidental une plus grande connaissance des traditions culturelles d'Asie extrême orientale, notamment dans les domaines des disciplines énergétiques de santé, martiales, artistiques et philosophiques. Ses activités essentielles reposent aujourd'hui sur la transmission d'un enseignement sur la base de cours hebdomadaires et de stages ponctuels des disciplines telles que le Qigong, le Tàì Jí Quán, le Xíng Yì Quán, le Bā Guà Zhāng, le Kung-Fu Wu Shu et la self-défense. Yǎng Shēng, c'est aussi :

- un centre de formation professionnelle en Qigong
- des cycles de conférences
- un programme de formations en Fleurs de Bach agréées par le Centre Bach de Grande-Bretagne
- un programme de partenariat avec des centres hospitaliers universitaires chinois
- un programme de partenariat avec des fédérations et des universités françaises
- des séjours d'étude dans divers pays d'Asie ou d'ailleurs

Enfin, la demande d'agrément fédéral en qualité d'École de Formation déposée par Yǎng Shēng auprès des instances de la Fédération des Enseignants de Qi Qong et Arts Énergétiques (F.E.Q.G.A.E.) a reçu un avis favorable. Le Centre de Formation Professionnelle en Qigong Yǎng Shēng obtient donc désormais la mention probatoire d'« École en demande d'agrément », s'inscrivant dès lors au rang des 12 écoles de formation membres de la F.E.Q.G.A.E.

## LE CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE EN QIGONG

La Formation Professionnelle en Qigong proposée par l'école Yǎng Shēng s'inscrit dans une démarche inédite dont l'objectif est de proposer un enseignement théorique et pratique de haut niveau en matière de pratique du Qigong.

Que l'objectif poursuivi par nos étudiants soit celui d'une démarche personnelle d'apprentissage ou d'approfondissement de la discipline ou celui d'une démarche professionnalisante, notre ambition est de former des personnes compétentes, notamment par la mise en place d'une équipe pédagogique composée d'enseignants qualifiés, reconnus et de grande expérience professionnelle.

Considérant l'approche pratique du Qigong comme la clé essentielle de la réussite, l'un des points forts de l'enseignement dispensé au sein du Centre Yǎng Shēng est qu'il se distingue particulièrement par **une très large part consacrée à l'étude théorique** qui sous-tend la pratique du Qigong. Globalement, 40% de l'enseignement est consacré à l'approche théorique, 60% à l'approche pratique.

La Formation est ainsi dispensée sur une période de 3 ou 4 ans à raison de **79 jours pleins sur 3 ans ou 100 jours pleins sur 4 ans** répartis de la manière suivante :

- 1<sup>e</sup> année : 8 week-end/an + 5 jours de séminaire résidentiel de fin d'année (183H)
- 2<sup>e</sup> année : 10 week-end/an + 9 jours de séminaire résidentiel de fin d'année (259H)
- 3<sup>e</sup> année : 10 week-end/an + 9 jours de séminaire résidentiel de fin d'année (259H)
- 4<sup>e</sup> année : 8 week-end/an + 5 jours de séminaire résidentiel de fin d'année (183H)

Un **stage de fin d'étude en Chine** en structure hospitalière spécifique est envisageable (et non obligatoire !) en fin de 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> année.

La première année de formation (183H), ouverte et accessible à tous, repose sur une approche des principes fondamentaux de la pratique du Qigong. Particulièrement adaptée aux professionnels de santé, elle a pour objectif d'asseoir les bases théoriques et pratiques élémentaires du Qigong afin d'orienter l'individu vers une pratique personnelle ou de conseil. Elle est sanctionnée par une **Attestation de Qigong Conseil (A.Q.C.)**.

La formation en 3 ans (soit 693H de formation) a, quant à elle, pour objectif de former des futurs enseignants ou d'apporter un haut degré de pratique à celles et ceux qui souhaitent perfectionner leur approche du Qigong dans un but d'approfondissement personnel. Elle est sanctionnée par le **Diplôme d'Enseignement Spécialisé en Qigong (D.E.S.Q.)**.

Enfin, la formation en 4 ans (soit 876H de formation) est destinée à celles et ceux qui souhaitent accéder à des niveaux de pratiques avancés, issus de techniques de l'alchimie interne (Nèi Dān), souvent et longtemps tenues secrètes par les alchimistes taoïstes. Elle est sanctionnée sur un **Master en Qigong (M.A.S.Q.)**.

Yǎng Shēng prépare ainsi celles et ceux qui le souhaitent au passage des examens et diplômes fédéraux.

Dans un souci écologique de protection de l'environnement, les supports de cours seront édités et remis sous format numérique (CD, clé USB) en début d'année.

## PROGRAMME \*

## Approche Théorique

### 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années

#### **MODULE 1 : Qu'est-ce que le Qigong ?**

- o Définitions
- o Histoire du Qigong des origines à nos jours
- o Les 4 catégories fondamentales de Qigong
- o Les 2 grandes classes de Qigong
- o Les 2 formes fondamentales de pratique du Qigong
- o Les effets fondamentaux du Qigong

#### **MODULE 2 : Philosophie et Pensée Chinoises**

- o Les grands courants fondateurs du Qigong (Taoïsme, Bouddhisme et Confucianisme)
- o Dào, la Voie de la Nature
- o Qì, le Souffle ou Énergie de vie
- o Yīn et Yáng, Ombre et Lumière
- o Wǔ Xíng, les 5 Mouvements

#### **MODULE 3 : Qigong et Médecine Traditionnelle Chinoise**

- o Qigong et M.T.C.
- o Les différentes formes de Qì dans la nature et le corps humain
- o Sān Bǎo, les Trois Trésors
- o Fonctions, mouvements physiologiques et pathologiques du Qì
- o Zàng Fǔ, Organes et Entrailles
- o Sān Jiǎo, les Trois Réchauffeurs
- o Jīng Luò, le réseau énergétique (méridiens et points d'acupuncture)
- o Dǎn Tián, les « Centres du Qì » ou « Champs de Cinabre »

#### **MODULE 4 : Notions fondamentales d'anatomie et de Physiologie humaine**

- o Anatomie et anatomie du mouvement (système ostéo-articulaire, myologie, cytologie, les concepts de mouvement, d'équilibre, de dynamique, etc.)
- o Physiologie du corps humain (les 5 sens, les grands systèmes physiologiques)

#### **MODULE 5 : Les principes fondamentaux de la pratique du Qigong**

- o Wǔ Tiáo, les 5 Harmonisations
- o L'état de Qigong
- o Les règles fondamentales de la pratique du Qigong
- o L'orientation cardinale dans la pratique du Qigong
- o Les précautions nécessaires
- o Les différents ressentis
- o Les contre-indications
- o Les conséquences d'une mauvaise pratique
- o Qigong et hygiène de vie
- o Etude théorique des bases physiques et énergétiques du Qigong

#### **MODULE 6 : Approche Pédagogique et Cadre Institutionnel**

- o La transmission du message ou l'art de la pédagogie
- o La gestion des différents publics (enfants, adolescents, adultes, 3<sup>e</sup> âge, handicapés, sportifs, sportifs de haut niveau, etc.)
- o La gestion des différents niveaux de pratique
- o Les différentes planifications
- o La gestion de la séance
- o La réglementation de la pratique du Qigong en France

## 4<sup>e</sup> année

**MODULE 1 : Etude des grands principes de l'Alchimie Interne taoïste (Nèi Dān)**

**MODULE 2 : Les « 5 Esprits Viscéraux » ou « 5 Entités psycho-mentales » (Wǔ Shén)**

**MODULE 3 : Les 4 processus fondamentaux de raffinement de l'énergie (Sì Huà)**

**MODULE 4 : Approfondissement des techniques respiratoires avancées**

**MODULE 5 : Approche théorique fondamentale de la « Respiration Embryonnaire » (Tāi Xī)**

## Approche Pratique

### 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années

#### Étude des 4 Classiques du Qigong

- Bā Duàn Jǐn, les « Huit Brocards de Soie » (version debout) (Cat. A)
- Yì Jīn Jīng, le « Classique de Transformation des Muscles et des Tendons » (Cat. A)
- Liù Zì Jué, les « 6 Sons Thérapeutiques » (Cat. A)
- Wǔ Qìn Xì, le « Jeu des 5 Animaux » (enchainements codifiés et travail spontané) (Cat. A)

#### Les autres Qigong étudiés

- Zì Wǒ Àn Mó, les « Auto-Massages » (Cat. B)
- Zhàn Zhuāng Gōng, « Se tenir droit comme un pieu » (Cat. A)
- Zuò Bā Duàn Jǐn, les « Huit Brocards de Soie Assis » (Cat. A)
- Tǔ Nà, « Cracher [le vieux] et Recevoir [le neuf] » (Cat. B)
- Wǔdāng Dǎo Yǐn Qigong, « Qigong des monts Wǔdāng » Séries 1 et 2 (Cat. A)
- Qigong Qiú, la « Balle de Qigong » (Cat. A)
- Qigong Bàng, le « Bâtonnet de Qigong » (Bā Xiān Chí, la « Flûte des 8 Immortels ») (Cat. A)
- Tiān Lián Gōng, « Qigong du Lotus Céleste » (avec « Baoding » ou Boules de santé chinoises) (Cat. A)

#### Ateliers pédagogiques

#### Initiation-Découverte des arts martiaux internes chinois (Hors Programme d'Examen)

- Tàì Jí Quán
- Xíng Yì Quán
- Bā Guà Zhang

## 4<sup>e</sup> année

- Xīn Qigong Liáo Fǎ, Les marches Qigong « Anti-cancer » de Mme. Guō Lín (Cat. A)
- Xǐ Suǐ Jīng, « Classique de Nettoyage des Moëlles et du Cerveau » (Cat. A)
- Tāi Xī, la « Respiration Embryonnaire » (Cat. B)
- Xiǎo Zhōu Tiān Gōng, « Qigong de la Petite Circulation Céleste » (Cat. B)
- Dà Zhōu Tiān Gōng, « Qigong de la Grande Circulation Céleste » (Cat. B)
- Dǐng Shù Gōng, « Qigong de connexion avec les Arbres » (Cat. B)

\* Programme communiqué à titre indicatif sous réserve de modification en fonction de la nature de l'intervenant.

## **L'EQUIPE PEDAGOGIQUE**

### **Enseignant titulaire**

#### **Christophe CADÈNE**

Praticien de M.T.C.

Professeur de Qigong, Tàì Jí Quán, Xíng Yì Quán, Bā Guà Zhang et Kung Fu Wu Shu

### **Enseignants honoraires (par ordre alphabétique)**

#### **Vincent ASTIER**

Ostéopathe

Praticien de M.T.C.

Professeur de Qigong

#### **Yannick BIZIEN**

Praticien de M.T.C.

#### **Dr. Michel JREIGE**

Docteur en Médecine

Praticien de M.T.C.

Professeur de Qigong, Tàì Jí Quán, Xíng Yì Quán et Bā Guà Zhang

#### **Thierry LAUTARD**

Praticien de M.T.C.

Professeur de Qigong et de Kung Fu Wu Shu

#### **Nadia LHÉRAUD**

Professeur de Qigong

#### **Dr. Marie-Laure GREGORAT-MERCIER**

Docteur en Médecine

Praticien de M.T.C.

#### **Stéphane TROMPÉ-BAGUENARD**

Professeur de Qigong, Dàoyǐn et Tǔnà

D'autres enseignants et maîtres de Qigong d'horizons divers sont susceptibles d'être invités et d'intervenir en cours de formation à titre exceptionnel.

