



## Module 5 éléments Wu Xing Qi Gong et énergétique des cinq éléments

### Programme détaillé et inscription

À propos de Wu Xing Qi Gong...

Nous avons choisi cette forme en 15 mouvements originaire de Wudang pour équilibrer les énergies dans le corps. Elle se compose, pour chaque élément, d'un exercice Yin, d'un exercice Yang et d'un dernier mouvement d'harmonisation Yin Yang.

Sa richesse réside aussi dans ses multiples facettes, aussi, plusieurs niveaux de pratique seront abordés : postures, conscience du mouvement et de l'énergie, travail du souffle, étirements, visualisations colorées, travail sur les émotions, ressenti énergétique...

Le programme inclut également des mouvements complémentaires par thème, l'apprentissage d'un Daoyin des 5 éléments, d'un Qi Gong des sons et de méditations énergétiques traditionnelles.

La pratique en mouvement sera complétée par des enseignements théoriques et vivants autour des principes fondamentaux de l'énergétique des 5 éléments, des automassages traditionnels, de la diététique chinoise. L'accent sera mis sur l'élément de la saison (les dates ont été choisies en fonction du calendrier chinois).

### Dates et programme

Horaires: 9h – 12h / 14h - 17h sauf journée terre 9h - 12 / 15h-18h

Lieu: le Dojo de la maison des arts et du Tao. 263 ch des garrigues 84000 Avignon

Les dates figurent sur le dépliant formation de l'année (à télécharger en haut de la page formations du site internet)

Octobre : le métal

- matin : Qi Gong et Dao Yin
- Après-midi : principes fondamentaux, énergétique des 5 éléments et méditation.

Novembre : l'eau

- matin : Qi Gong
- Après-midi : automassages et Daoyin de saison

Janvier : la terre

- matin : Diététique chinoise
- repas compris, dégusté sur place
- après-midi : Qi Gong et Daoyin reprise à 15 h ce jour-là

Mars : le bois

- matin : Qi Gong
- après-midi : automassages et Daoyin de saison

Mai : le feu

- matin : Qi Gong et Daoyin, révisions globales
- après-midi : méditation du cœur, bilan de formation



## Inscription au module complet

- accessibilité : au moins deux ans de pratique du Qi Gong ou Tai Chi ou bien, 1 année + le module théorique initial (une demi-journée) ou module Yin Yang validé.
- Les 5 journées d'enseignement + le repas du 28 janvier+ supports vidéo et livrets de cours : **560€ + 15 €** d'adhésion à l'association si celle-ci n'a pas déjà été réalisée pour les cours réguliers.
- Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes mais nous vous demandons, au préalable de nous contacter par téléphone avant de vous inscrire au 0783000914.
- Votre inscription ne sera prise en compte qu'à réception de votre dossier d'inscription et d'un chèque de caution de 150€ à l'ordre de Association Résonance + votre adhésion de 15 € à l'association Résonance, si vous n'êtes pas déjà adhérent, à réaliser en ligne sur Hello Asso :

[Résonance arts et énergie | HelloAsso](#)

- Un certificat de non contre-indication à la pratique du Qi Gong devra impérativement être fourni en début de stage pour la formation complète (sauf si vous nous l'avez déjà donné pour les cours réguliers)
- à prévoir sur place: un repas tiré du sac si vous souhaitez manger sur place (sauf pour la journée terre de janvier), de quoi prendre des notes, un tapis de sol, des chaussons, des chaussures souples pour la pratique en extérieur ainsi qu'une petite laine...

Une formation complète et diplômante...

Un diplôme d'école et une attestation de formation (si besoin) vous seront remis à l'issue du cycle complet.

L'ensemble des intervenantes seront là pour vous accompagner tout au long de cette formation, néanmoins, une pratique régulière du Qi Gong est vivement conseillée en complément ainsi qu'un minimum de travail personnel.

L'enseignement du Qi Gong est réglementé en France. Si vous souhaitez vous professionnaliser spécifiquement dans cette discipline, avant toute inscription, un entretien préalable est indispensable car votre démarche nécessite conseils et accompagnement.

Cette formation n'est pas prise en charge par les organismes de financement de formation car seule la fédération française (FFAEMC) auquel le Qi Gong est rattaché est habilitée à délivrer des diplômes professionnels (CQP). En revanche, les contenus de nos formations préparent aux examens techniques d'entrée en formation professionnelle de la FFAEMC

Maximum 15 stagiaires

**Excepté pour les 150 € arrhes qui sont à l'ordre de association Résonance, MERCI DE NE PAS REMPLIR LES CHÈQUES POUR LE SOLDE DU RÈGLEMENT À L'AVANCE en raison de nombreuses erreurs d'endossement  
Merci de votre compréhension**



## Fiche d'inscription au Module 5 éléments

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse postale

Adresse mail

téléphone portable

Quelles sont les motivations qui vous poussent à vous inscrire ? :

Votre inscription est-elle motivée par un projet professionnel ?

Problème de santé que vous souhaiteriez signaler :

Votre dossier d'inscription complet est à envoyer par voie postale à l'adresse suivante : Maison des arts et du Tao, 263 chemin des garrigues 84000 Avignon.

Merci et à bientôt !