

Formation Wu Xing Qi Gong et énergétique des 5 éléments

Programme 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 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 et de l'énergétique de l'habitat. 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 et 15h - 18h. Pratique en extérieur si le temps le permet.

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

samedi 8 octobre 2022 : le métal

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

Samedi 26 novembre 2022 : l'eau

- matin : Qi Gong et Dao Yin
- Après-midi : automassages et énergétique des 5 éléments

Samedi 28 janvier 2023 : la terre

- matin : Diététique et pleine conscience
- repas compris, dégusté sur place en conscience...
- après-midi : Qi Gong et Daoyin

Samedi 11 mars : le bois

- matin : Qi Gong et Daoyin
- après-midi : énergétique de l'habitat

Samedi 13 mai : le feu

- matin : Qi Gong et Daoyin, révisions globales
- après-midi : méditation Chan pour apaiser le cœur

Inscription à la formation complète

- Les 5 journées d'enseignement + le repas du 28 janvier : 520€ + 15 € d'adhésion à l'association.
- 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 et un 2ème chèque d'adhésion à l'assoc (si vous n'êtes pas déjà adhérents) de 15€ au même ordre. Merci de bien vouloir différencier les 2..
- 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 sauf pour la journée du 28 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 aboutit à la délivrance d'un diplôme d'école de premier niveau.

Cette formation n'est pas prise en charge par les organismes de financement de formation.

Maximum 10 stagiaires

Inscription à la journée

Dans la limite des places disponibles, inscription possible à partir du 15 septembre.

- journées Métal, Eau, Bois et Feu : 115€ la journée+ 15 € d'adhésion à l'association (à régler une fois pour toute l'année)
120€ la journée pour les non adhérents*
- journée Terre du 28 janvier : 136€ la journée + 15 € d'adhésion
141€ pour les non-adhérents*

. Votre inscription à la journée ne sera prise en compte qu'à réception de votre dossier d'inscription complet et d'un chèque de caution de 50€ à l'ordre de Association Résonance et un 2ème chèque d'adhésion à l'association (si vous n'êtes pas déjà adhérents) de 15€ au même ordre. Merci de bien vouloir bien différencier les 2..

*à prévoir sur place: de quoi prendre des notes, votre tapis de sol, des chaussons, des chaussures souples pour la pratique en extérieur ainsi qu'une petite laine...
Repas tiré du sac sauf pour la journée du 28 janvier où le repas est compris.*

Dossier d'inscription

Nom Prénom date de naissance

Adresse postale

Adresse mail téléphone portable

Inscription au cycle complet : oui non

Inscription à la journée :

8 octobre 2022	Le métal	<input type="radio"/>
26 novembre 2022	L'eau	<input type="radio"/>
28 janvier 2023	La terre	<input type="radio"/>
11 mars 2023	Le bois	<input type="radio"/>
13 mai 2023	Le feu	<input type="radio"/>

Avez-vous déjà pratiqué le Qi gong ? oui (merci de spécifier le nombre d'années de pratique)
non

Êtes-vous un professionnel(le) dans l'énergétique ?
oui (merci d'indiquer votre spécialité)
non

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 :

Souhaitez vous dormir sur place le vendredi soir : oui
non
le samedi soir : oui
non

l'hébergement se fait en chambre partagée. Info hébergement au 0783000914

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 ! Florence, Marion et Jessica