



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 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 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 14 octobre 2023 : le métal

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

Samedi 25 novembre 2023 : l'eau

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

Samedi 27 janvier 2023 : la terre

- *matin : Diététique chinoise*
- *repas compris, dégusté sur place*
- *après-midi : Qi Gong et Daoyin*

Samedi 16 mars : le bois

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

Samedi 25 mai : le feu

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

Inscription à la formation complète

- Pour entrer en formation, il est nécessaire d'avoir au moins deux ans de pratique du Qi Gong ou Tai Chi ou bien, 1 année + 3 stages de pratique dans notre école.
- Les 5 journées d'enseignement + le repas du 28 janvier : 550€ + 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 + 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 du 27 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 12 stagiaires

Inscription à la journée

Dans la limite des places disponibles, inscription possible à partir du 1 octobre

- journées Métal, Eau, Bois et Feu : 130 € la journée+ 15 € d'adhésion à l'association (à régler une fois pour toute l'année)*

- journée Terre du 27 janvier : 146€ la journée + 15 € d'adhésion*

. 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 27 janvier.*

