

PROGRAMME de FORMATION sur 3 années au ZI RAN QIGONG

- Les trois années comportent deux stages de 5 jours par an, plus un stage Master Class avec Maître Liu Deming
- La dernière année au stage Master Class avec Maître Liu Deming, validation et remise des « attestation-diplômante » de l'école du Zi Ran Qigong.

Attention cette formation ne prépare pas aux diplômes officiels de la FFAEMC. Mais le niveau technique et de connaissance en énergétique vous permettront de vous présenter à l'ATT 1 sans difficulté.

L'enseignante Marie Christine Moutault a un cursus atypique : enseignante d'EPS pendant plus de 20 ans, parallèlement danseuse dans une compagnie amateur. Formée au Taiji Quan (YMTQ) depuis 1988 et au Qigong depuis 2001 (Dao yin Yangsheng Gong puis Zi Ran Qigong). DESS de Psychologie en 1998. Nommée disciple par Maître Liu Deming en 2018. Pratique la calligraphie chinoise depuis 2009. S'est formée à la l'énergétique et la sinologie de 2009 à 2015. Pour plus de détails : <https://www.taiji-qigong-anjou.fr/enseignants/directrice> technique

A déjà encadré un cycle de trois années de formation en Zi Ran Qigong de 2019 à 2021

DATES saison 2025-26

- du 18 octobre 2025 (au soir accueil) au 23 octobre vers 14h
- du 11 avril 2026 (au soir, accueil) au 16 avril vers 14h
- La Master Class avec Maître Liu, du 22 juin (au soir, accueil) au 27 juin vers 14h.

Les dates 2027 et 2028 se situeront elles aussi pendant les périodes de congés scolaires (communes à toutes les zones) en octobre et ceux de la zone B pour les vacances de printemps.

Comment se déroulent les journées ?

- Eveil de 7h à 8h (comprend un éveil du corps et un temps de méditation)
- Petit déjeuner et toilette de 8h à 9h30
- Atelier de pratique de 9h30 à 12h30
- Repas et pause de 12h30 à 15h
- Atelier de pratique de 15h à 18h
- Détente – repas -soirée à définir... de 18h à ...

N.B : Lors de la promo précédente chacun.e apportait une spécialité de sa région à faire découvrir aux autres stagiaires...

PROGRAMME année 2026

Sur la **base du travail des fascias**, nous aborderons :

- ✓ Level 1
- ✓ Les cinq éléments
- ✓ Level 2
- ✓ Qigong de la sérénité

D'un point de vue théorique :

- Les bases de l'énergétique chinoise seront développées : du Kao « Hun Dun » à la loi des 5 mouvements et le tableau des correspondances ; le cycle d'engendrement Shen et de contrôle Ke ; Les trois trésors Jing, Qi, Shen.
- Des bases du point de vue des caractères chinois, de leur écriture, de leur sens seront présentés pour des termes que nous retrouvons constamment dans la pratique

PROGRAMME année 2027

Toujours sur les bases du travail des fascias, nous aborderons :

- ✓ Shaolin Bashi
- ✓ Marche : nourrir l'interne ou cueillir l'énergie ou rassembler l'énergie
- ✓ 1008 spirales
- ✓ Les 5 paumes de guérison

D'un point de vue théorique :

- Continuité et approfondissement dans la compréhension de l'énergétique chinoise : l'organisation du système des méridiens ; qualité et rôle du triple réchauffeur San Jiao
- Continuité et approfondissement dans le domaine des « chinoiseries », plus le fait d'aborder la calligraphie chinoise en lien avec la gestuelle du Qigong

PROGRAMME année 2028

- ✓ Danse des fascias
- ✓ Nei Yang gong
- ✓ Phénix et dragon
- ✓ Reprise sur des questionnements

D'un point de vue théorique :

- Continuité et approfondissement dans la compréhension de l'énergétique chinoise. Nous y aborderons les aspects psychologiques et émotionnels en lien avec les organes.
- Continuité et approfondissement dans le domaine des « chinoiseries » avec la calligraphie chinoise en lien avec la gestuelle du Qigong et le souffle, ou autre selon demande !

Les conditions de stage pour l'année 2026, avec Marie Christine

L'enseignement d'une part et la participation à la location du lieu (le Centre Xian, la salle de pratique, les communs, les 10 hectares) d'autre part, seront à acquitter à Marie Christine. Soit 350 € (pédagogie), plus 125 € (Centre) par session.

Les conditions de paiement pour la Master Class en juin sont dépendantes des conditions demandées par Maître Liu Deming (uniquement la part pédagogique, la part Centre sera la même 125 €).

Pour l'hébergement contacter Marie Christine, afin qu'elle vous conseille sur les possibilités locales.

Les repas seront à acquitter à la personne qui fera les repas sur place.