

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**



Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

Ecole de Formation Agréée UNION PRO QI GONG

Académie d'été de QI GONG

Du 8 au 14 juillet 2024

Avec

BRUNO ROGISSART

Directeur technique et pédagogique de l'ITEQG
Professeur de QI GONG diplômé d'état & de la FEQGAE

JEROME DUCHATELET

Masseur Kinésithérapeute - Professeur de QI GONG diplômé de l'ITEQ

PATRICE PUJOL

Professeur de QI GONG diplômé de l'ITEQG – Diplômé d'état

VALERIE VERAN

Praticienne MTC - Professeur de QI GONG diplômée de l'ITEQG – Professeur de chant



(48 Unités de Stages Capitalisables - dans le cadre de la Formation professionnelle de QI GONG)

Au Domaine du Fan

87360 VERNEUIL-MOUSTIERS

Le Château Domaine du Fan est situé dans le Limousin, à une heure de route de Poitiers et de Limoges.

Adresser toute correspondance à :

ITEQG – 7, rue du Bochet Bas - 08500 Les MAZURES

Tél/fax 03.24.40.30.52

www.iteqg.com

Email : contact@iteqg.com

PROGRAMME GENERAL DU STAGE ET DEROULEMENT DES JOURNEES

Niveau 1 = 1^{ère} participation à l'académie d'été de l'ITEQG
(Étudiants statut "1^{ère} année" jusqu'à 120 USC & les auditeurs libres)

Niveau 2 = personnes ayant déjà participées à l'académie d'été de l'iteqg
(Étudiants statut "2^{ème} & 3^{ème} année" & collègue des enseignants iteqg)

Le 8 juillet - votre arrivée au séminaire d'été !
Arrivée et installation entre 16h et 17h

Pratique commune des niveaux 1 & 2

De 17h30 à 19h30 : (Prévoir votre coussin ou banc de méditation)

Accueil des stagiaires

Mot d'accueil – organisation du séminaire – présentation de l'équipe des formateurs
Et 1^{er} atelier de pratique :

- Ⓢ WUDANG HUN YUAN NEI GONG « QI GONG Taoïste de l'énergie primordiale »
- Ⓢ Méditation taoïste

Dîner à 20h.

📺 *Soirée libre - repos*

1^{ère} partie : les 9 - 10 et 11 juillet (3 journées)

Pratique commune des niveaux 1 & 2

De 7h30 à 8h30 : (Prévoir votre coussin ou banc de méditation)

- Ⓢ Séance « matinale » d'éveil énergétique
En extérieur devant la montagne !
 - 📺 Exercices de YANG SHENG QI GONG Etirements des méridiens - Respirations
 - 📺 WUDANG HUN YUAN NEI GONG
 - Exercices pour collecter le QI de la nature - accroître et harmoniser l'énergie interne - chasser les énergies "négatives"
- Dans la salle Orion
 - 📺 "pratique en assise" daoyin qi gong et méditation

PETIT DEJEUNER et REPOS

De 9H30 à 11h :

- Ⓢ DAMO YI JIN JING 1^{ère} partie « assouplissement, renforcement des muscles et des tendons »
Forme traditionnelle attribuée à BODHIDHARMA comprenant 28 exercices enseignés en 3 parties.
- Ⓢ « QI GONG des 5 animaux classiques » WU QIN XI : Le jeu des 5 animaux classiques imitant **la grue, le tigre, l'ours, le singe et le serpent** représente en réalité un travail très profond. En effet, malgré son aspect externe et « ludique », il agit au plus profond de notre personnalité. Par-là, il lève certaines tensions physiques, agit sur les désordres émotionnels et rééquilibre toute la trame énergétique de notre corps : les méridiens, le sang, l'énergie, les muscles, les tendons, les organes et le psychisme...

11h à 11h30 "pause avec collation".

De 11h30 à 12h45

Ⓢ **« QI GONG des 6 sons taoïstes curatifs » 1er niveau :**

Ce QI GONG associe des postures statiques, une gestuelle spécifique, un travail sur le mental, notamment, par des techniques de visualisations associées aux différents méridiens et aux organes. La pratique de techniques de sons en phase avec la respiration et la concentration a pour but d'éliminer le Qi « feu » de l'émotionnel tout en permettant au Qi "eau" de se régénérer.

Ⓢ **Les « marches » du WUDANG QI GONG.**

12H45 à 15H Déjeuner & repos

De 15h à 16h :

Ⓢ **TAIJZHANG « la paume du TAIJI ».**

Etude et perfectionnement de l'ouverture et de la 1^{ère} partie de l'enchaînement.

Les 5 pas, les 5 déplacements et les 8 actions essentielles - les 8 postures du YIN YANG TAIJI ZHUANG GONG - La respiration dans le TAIJZHANG - Le "YIN/YANG des paumes" dans le TAIJZHANG -

De 16h à 17h15

Ⓢ **Les 18 formes des TAIJI QI GONG**

1^{ère} partie exercices 1 à 9 – (groupe niveau 1)

2^{ème} partie exercices 10 à 18 (groupe niveau 2)

Ⓢ **Fang Song Qi Gong "exercices allongés"**

17h15 à 17h45 "pause avec collation".

Vous prendrez connaissance du programme et des thématiques abordées dans ces ateliers à votre arrivée « par voie d'affichage ».

De 17h45 à 18h45 Energétique et philosophie chinoise – méditation - pédagogie appliquée - QI GONG & anatomie du mouvement - Conscience et libération corporelle par les sons en Qi Gong "Ateliers à thèmes par niveau" Groupes niveau 1 - niveau 2 – niveau 3 :

De 18h45 à 19h45 Atelier pratique « étude des méridiens » : repérage – massage – visualisation et étirements.

Prévoyez un tapis de sol et un drap de bain pour ces ateliers.

Dîner à 20h - puis soirée libre !

2ème partie - les 12 - 13 et 14 juillet

(Fin du stage à 12h le dimanche 16 juillet)

Pratique commune des Niveaux 1 & 2

De 7h30 à 8h30 : (Prévoir votre coussin ou banc de méditation)

- ⊗ Séance « matinale » d'éveil énergétique.
- ☞ Poursuite du programme de la 1ère partie du stage

PETIT DEJEUNER et REPOS

Pratique par groupe de Niveaux

Groupe Niveau 1 "Intégration et perfectionnement des méthodes" Etudiées dans la 1ère partie du stage	Groupe niveau 2 Poursuite du programme
9h30 à 11h	
DAMO YI JIN JING - 1ère partie « assouplissement, renforcement des muscles et des tendons »	DAMO YI JIN JING - 2ème et 3ème parties « assouplissement, renforcement des muscles et des tendons »
LES ANIMAUX DU WUDANG QI GONG : La tortue	LES ANIMAUX DU WUDANG QI GONG : La tortue

11h à 11h30 "pause avec collation".

De 11h30 à 12h45

Pratique commune des Niveaux 1 & 2

- ⊗ « QI GONG des 6 sons taoïstes curatifs »
- ⊗ Les exercices de "marches" du WUDANG QI GONG.

DEJEUNER & repos

Groupe Niveau 1	Groupe niveau 2
15h à 16h	
Le TAIJIZHANG « la paume du TAIJI ». Intégration et perfectionnement de la 1ère partie intégrale.	Le TAIJIZHANG « la paume du TAIJI ». Pratique des 2ème et 3ème parties en fonction de votre niveau en Taijizhang.
16h à 17h15	
Les 18 formes des TAIJI QI GONG 1ère partie exercices 1 à 9	Les 18 formes des TAIJI QI GONG 2ème partie exercices 10 à 18
Fang Song Qi Gong "exercices allongés" Groupes 1 et 2 « ensemble ».	

17h15 à 17h45 "pause avec collation".

Poursuite des ateliers à thème

De 17h45 à 18h45 Energétique et philosophie chinoise – méditation - pédagogie appliquée - QI GONG et anatomie du mouvement - Conscience et libération corporelle par les sons en Qi Gong "Ateliers à thèmes par niveau" Groupes niveau 1 - niveau 2 – niveau 3 :

De 18h45 à 19h45 Atelier pratique « étude des méridiens » : repérage – massage – visualisation et étirements "Prévoir une huile de massage, un drap de bain et un essui-mains"

Dîner à 20h - puis soirée libre !

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**



Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

Formulaire d'inscription

Stage d'été de QI GONG

Du 8 au 14 juillet 2024

AU DOMAINE DU FAN

87360 VERNEUIL-MOUSTIERS

(Fin du stage à 12h le dimanche 14 juillet)

à renvoyer par courrier à l'adresse suivante :

ITEQG

M. ROGISSART Bruno

7, rue du bochet bas - 08500 LES MAZURES

NOM : Prénom :

Adresse :

Code : ville :

Téléphone :

Email (écrire très lisiblement et en majuscules SVP !) :

.....@.....

Coût pédagogique du stage :

425 €

Merci de joindre votre règlement par chèque à l'ordre de ITEQG.

Dès réception de votre inscription par le secrétariat de l'ITEQG nous vous communiquerons un lien pour procéder au plus vite à la réservation de votre hébergement directement au hameau de l'étoile

date et signature

Accès au Domaine du FAN

DOMAINE DU FAN
87360 VERNEUIL-MOUSTIERS
<https://www.domainedufan.com/>



Le Château Domaine du Fan est situé dans le Limousin, à une heure de route de Poitiers et de Limoges.

Coordonnées GPS : 46 ° 20'51.8 " nord / 1 ° 07'25.8 " est

En Voiture

De Paris Prendre l'A10 en direction d'Orléans / Vierzon, puis prendre l'A20 en direction de Limoges / Toulouse.

Passer Vierzon, Châteauroux, Argenton-sur-Creuse, prendre la sortie n ° 22 (St Sulpice les Feuilles). Traverser Saint-Sulpice-les-Feuilles, Mailhac-sur-Benaize (D912). Direction Lussac les Eglises.

A Lussac les églises allez tout droit sur la D912. À 5 km après la sortie de Lussac-les Églises, tournez à gauche (panneau « Domaine Du Fan »).

En Train

**Les gares les plus proches sont La Souterraine et Le Dorat
(Le domaine du fan assure un service de navette aller-retour pour ces gares.)**

De Paris : départ Paris-Austerlitz, ligne directe avec La Souterraine.

De Paris-Montparnasse ou Paris-Charles de Gaulles TGV jusqu'à Poitiers, puis changer pour Le Dorat.

La réservation de votre type d'hébergement se fera par le biais d'un lien que nous vous communiquerons à partir de janvier 2024, une fois votre inscription au stage réceptionnée par le secrétariat de l'ITEQG.