

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

龍



術

Ecole WUDANG XINYI TAJI QI GONG

Ecole de formation Agréée - Union Pro QI GONG – France

Dirigée Par Bruno ROGISSART

Apprendre & Enseigner

氣

Le Qi Gong

功

L'art chinois ancestral de santé.

Calendrier & Programme des séminaires de formation

Enseignants et Praticants

Saison 2024 – 2025

Sessions week-ends & été

REIMS



90 % du temps de la formation

Consacré à la pratique !



REIMS

**CIS de champagne Ardennes
21 Chaussée Bocquaine, 51100 Reims**

**Où vous pouvez être hébergés sur place en pension complète
sur chaque session de formation**

Accès :

**De Reims Gare Centrale (à 5 arrêts).
Tramways Ligne A et B : arrêt Comédie**

De Champagne-Ardenne TGV, tramway ligne B : arrêt Comédie

**De Gare Franchet d'Esperey (à 2 arrêts)
Tramways Ligne A et B : arrêt Comédie**

Les droits de propriété intellectuelle afférents à ce programme de formation appartiennent à BRUNO ROGISSART.

Toute utilisation, reproduction, diffusion, commercialisation, modification de toute ou partie de ce programme, sans l'autorisation de BRUNO ROGISSART est prohibée et pourra entraîner des actions et poursuites judiciaires telles que notamment prévues par le code de la propriété intellectuelle et/ou le code civil.

Formation QI GONG - Module 1 – 4 jours

Reportez-vous systématiquement aux pages suivantes pour prendre connaissance du programme détaillé des 2 séminaires

Module 1 – session A (12USC)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

Les automassages de tonification et d'harmonisation générale.

Les 9 portes du "FANG SONG GONG" en « pas fixes »

Le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 1

Le QI GONG des 8 pièces de brocart "Baduanjin"

Les postures de l'arbre n°1,2 et 3.

&

Module 1 – session B (12usc)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

L'automassage du visage

Les 9 portes du "FANG SONG GONG" en « pas fixe »

Le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 1

Les 18 formes du TAIJI QI GONG exercices 1 à 9

Les 12 trésors bouddhistes « en assise »

Les postures de l'arbre n°1,2 et 3.



Séminaire module 1

Session A - (12USC)

 **jeudi :**

10h – 13h

 **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**

Origines du QI GONG - Ses fondements philosophiques.
Les différents styles d'entraînements et leurs finalités.
L'homme et l'univers - Le concept d'énergie « QI »
L'organisation énergétique de l'homme.



 **Approche pratique des fondamentaux du QI GONG**

Les 3 piliers de la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*).
Le travail postural à travers les notions de placement, d'alignement, de verticalité, gravité, relâchement et enracinement : Les éléments techniques de l'entraînement statique "JING GONG"
Les éléments techniques de l'entraînement dynamique "DONG GONG" : axes, liens, fluidité, spirales.
Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" en pas « fixes ».

 **QI GONG**

Les automassages de tonification et d'harmonisation générale de l'énergie.

14h30 – 18h

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

Programme QI GONG (suite)

QI GONG de l'énergie primordiale - "WUDANG HUN YUAN NEI GONG - niveau 1"
YUE FEI BADUAN JIN (les 8 pièces de soie du général YUE FEI)
Les postures de l'arbre n°1,2 et 3.

 **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**

A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

 **vendredi :**

9h – 12h

 **Programme QI GONG (suite)**

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" en pas « fixes ».
QI GONG de l'énergie primordiale - "WUDANG HUN YUAN NEI GONG - niveau 1"
YUE FEI BADUAN JIN (les 8 pièces de soie du général YUE FEI)



13h – 16h

 **Programme QI GONG (suite)**

YUE FEI BADUAN JIN (les 8 pièces de soie du général YUE FEI)
Les postures de l'arbre n°1,2 et 3.

 **Etude des méridiens & des points**

Les principaux points utilisés dans la pratique du QI GONG : étude et repérage anatomique
Le système de méridiens et ses ramifications : étude et repérage anatomique des méridiens principaux (Poumons - Gros Intestin)

Séminaire module 1

Session B - (12USC)

REIMS – 2 jours
Du samedi 23 au dimanche 24
novembre 2024

Samedi :

10h – 13h

Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG

La conception & l'embryologie chinoise - MING MEN "la porte de la vie"

Les énergies qui nous animent ! Les énergies du ciel antérieur et du ciel postérieur

Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG

Les 3 piliers de la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*).

Le travail postural à travers les notions de placement, d'alignement, de verticalité, gravité, relâchement et enracinement : Les éléments techniques de l'entraînement statique "JING GONG"

Les éléments techniques de l'entraînement dynamique "DONG GONG" : axes, liens, fluidité, spirales.

Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" en pas « fixes ».

QI GONG

L'automassage du visage

WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" niveau 1



14h30 – 18h

Programme QI GONG

Les 18 formes du TAIJI QI GONG 1^{ère} partie

Etude des SHI ER DUAN JIN (NEI GONG TU SHUO) - (les 12 trésors bouddhistes en assise)

Les postures de l'arbre n°1,2 et 3.

Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.

« SAN TIAO » - "Principes et méthode des 3 ajustements"

Pédagogie appliquée (*Fin exceptionnelle du cours à 19h pour les 3^{èmes} années*)

Atelier réservé aux étudiants candidats à l'examen pédagogique du professorat de QI GONG de fin d'année.

Comment construire ses séances de QI GONG - Elaboration d'une grille de plan de cours de QI GONG

Dimanche :

9h – 12h

Programme QI GONG (suite)

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)

Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)

Etude des SHI ER DUAN JIN (NEI GONG TU SHUO) - (les 12 trésors bouddhistes en assise)

Les 18 formes du TAIJI QI GONG perfectionnement de la 1^{ère} partie

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

13h – 16h

Programme QI GONG (suite)

Les 18 formes du TAIJI QI GONG perfectionnement de la 1^{ère} partie

Les postures de l'arbre n°1,2 et 3.

Apprentissage de l'ouverture de l'enchaînement du TAIJI ZHANG (La paume du TAIJI)

Etude des méridiens & des points

Le système de méridiens et ses ramifications : étude et repérage anatomique des méridiens principaux (Estomac - Rate)

Les principaux points utilisés dans la pratique du QI GONG : étude et repérage anatomique

Étude et repérage anatomique des vaisseaux gouverneur et conception (la petite circulation de l'énergie "l'orbite microcosmique")



Formation QI GONG - Module 2 – 4 jours

Reportez-vous systématiquement aux pages suivantes pour prendre connaissance du programme détaillé des 2 séminaires

Module 2 – session A (12USC) :

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

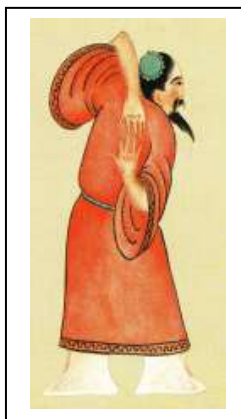
La méthode d'automassages "chasse le vent" – niveau 1
Perfectionnement des techniques du relâchement FANG SONG
Le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 2
DAMO YIJINJING « classique de transformation des muscles et des tendons ».
Le Wudang Daoyin QI GONG - 1er niveau
Les postures de QI GONG n°4-5-6

&

Module 2 – session B (12USC)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

La méthode d'automassages "chasse le vent" – niveau 2
Perfectionnement des techniques du relâchement FANG SONG
Les postures de QI GONG n°4-5-6
Le QI GONG de l'énergie primordiale - niveau 2
Le Wudang Daoyin QI GONG - 2ème niveau
La médiation taoïste des 9 perles.



Séminaire module 2

Session A - (12USC)

REIMS – 2 jours
Du jeudi 20 au vendredi 21
Février 2025

jeudi :

10h – 13h

- ④ **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
Le concept du YIN-YANG – 1^{ère} partie
- ④ **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Les 3 piliers de la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*).
Le travail postural à travers les notions de placement, d'alignement, de verticalité, gravité, relâchement et enracinement : Les éléments techniques de l'entraînement statique "JING GONG"
Les éléments techniques de l'entraînement dynamique "DONG GONG" : axes, liens, fluidité, spirales.
Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" forme « dynamique ».
- ④ **QI GONG**
Méthode d'automassages du QI GONG "chasse le vent" niveau 1
Perfectionnement des techniques du relâchement « fang song »
Le QI GONG de l'énergie primordiale "HUN YUAN QI GONG" 2ème niveau



14h30 – 18h

- ④ **Programme QI GONG**
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" - niveau 2
YIJINJING les 12 exercices traditionnels « classique de transformation des muscles et des tendons ».
WUDANG DAO YIN QI GONG 1^{er} niveau
Les postures de QI GONG n°4-5-6
- ④ **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**
A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

vendredi :

9h – 12h

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

Programme QI GONG (suite)

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Méthode d'automassages du QI GONG "chasse le vent" niveau 1
WUDANG HUN YUAN NEI GONG "QI GONG de l'énergie primordiale" - niveau 2
YIJINJING les 12 exercices traditionnels « classique de transformation des muscles et des tendons ».
WUDANG DAO YIN QI GONG 1^{er} niveau

13h – 16h

- ④ **Programme QI GONG (suite)**
YIJINJING les 12 exercices traditionnels « classique de transformation des muscles et des tendons ».
WUDANG DAO YIN QI GONG 1^{er} niveau
Les postures de QI GONG n°4-5-6
- ④ **Etude des méridiens & des points**
Le système de méridiens et ses ramifications : étude et repérage anatomique des méridiens principaux (cœur, intestin-grêle)
Les principaux points utilisés dans la pratique du QI GONG : étude et repérage anatomique



Séminaire module 2

Session B - (12USC)

REIMS – 2 jours
Du samedi 22 au dimanche 23
Février 2025

Samedi :

10h – 13h

Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG

Le concept YIN-YANG 2^{ème} partie – Applications dans la pratique du QI GONG – dérèglements courant

Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG

Les 3 piliers de la pratique du QI GONG *(selon le programme et la progression pédagogique de*

Le travail postural à travers les notions de placement, d'alignement, de verticalité, gravité, relâc

et enracinement : Les éléments techniques de l'entraînement statique "JING GONG"

Les éléments techniques de l'entraînement dynamique "DONG GONG" : axes, liens, fluidité, spirales.

Programme QI GONG

Les automassages "chasse le vent" niveau 2

Perfectionnement des techniques du relâchement « fang song »

Le QI GONG de l'énergie primordiale "HUN YUAN QI GONG" 2^{ème} niveau



14h30 – 18h

Programme QI GONG suite

Le WUDANG DAOYIN QI GONG 1^{er} niveau (étudiants 1^{ère} année)

Le WUDANG DAOYIN QI GONG 2^{ème} niveau (étudiants 2^{ème} et 3^{ème} année)

Les exercices de marches du QI GONG taoïste.

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.

L'art de nourrir la vie « YANG SHENG FA »

Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées

A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

Dimanche :

9h – 12h

Programme QI GONG (suite)

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG *(selon le programme et la progression pédagogique de l'école)*

Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : *(selon le programme et la progression pédagogique de l'école)*

Les automassages "chasse le vent" niveau 2

Le QI GONG de l'énergie primordiale "HUN YUAN QI GONG" 2^{ème} niveau

Le WUDANG DAOYIN QI GONG 2^{ème} niveau



13h – 16h

Programme QI GONG (suite)

Les 9 perles du yoga taoïste.

Apprentissage de l'ouverture l'enchaînement du TAIJI ZHANG (La paume du TAIJI)

Etude des méridiens & des points

Le système de méridiens et ses ramifications : étude et repérage anatomique des méridiens principaux (vessie, reins)

Les principaux points utilisés dans la pratique du QI GONG : étude et repérage anatomique

Le rôle spécifique des points d'acupuncture : source, saisonniers, de tonification, de dispersion)

Formation QI GONG - Module 3 – 4 jours

Reportez-vous systématiquement aux pages suivantes pour prendre connaissance du programme détaillé des 2 séminaires

Module 3 – session A (12USC) :

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

Automassages des 3 Dantian et ouverture des 3 passes.
Le QI GONG de la respiration macrocosmique 1^{er} niveau
Le QI GONG des paysans chinois
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 1^{er} niveau
Les postures de QI GONG de QI GONG N°7-8-9

&

Module 3 – session B (12USC)

En marge du programme de théorie, des éléments de pédagogie enseignés durant le séminaire, vous y apprendrez :

Le QI GONG de la respiration macrocosmique 2^{ème} niveau
Le QI GONG des 4 animaux divins, la tortue, le dragon, le phœnix et la licorne.
TAIJI CHE GONG - le QI GONG du bâtonnet TAIJI - 2^{ème} niveau
Les postures de QI GONG N°7-8-9






Séminaire Module 3

Session A (12USC)

Samedi :

10h – 13h

-  **Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG**
Les cinq éléments "WU XING" : leurs places dans la pratique du QI GONG et leurs applications
-  **Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG**
Les 3 piliers de la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*).
Le travail postural à travers les notions de placement, d'alignement, de verticalité, gravité, relâchement et enracinement : Les éléments techniques de l'entraînement statique "JING GONG"
Les éléments techniques de l'entraînement dynamique "DONG GONG" : axes, liens, fluidité, spirales.
-  **Programme QI GONG**
Automassages des 3 Dantian et ouverture des 3 passes.
Le QI GONG de la respiration macrocosmique 1^{er} niveau





14h30 – 18h

Programme QI GONG suite


Le QI GONG des paysans chinois
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 1^{er} niveau
Les exercices de marches du QI GONG taoïste.

*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*



-  **Approche d'une thématique liée à la pratique du QI GONG et à ses applications.**
Notions du QI "eau" et du QI "feu" - QI GONG & gestion des émotions.
-  **Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées**
A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

Dimanche :

9h – 12h

-  **Programme QI GONG (suite)**
Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (*selon le programme et la progression pédagogique de l'école*)
Automassages des 3 Dantian et ouverture des 3 passes.
Le QI GONG de la respiration macrocosmique 1^{er} niveau
Le QI GONG des paysans chinois
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 1^{er} niveau

13h – 16h

-  **Programme QI GONG (suite)**
Le QI GONG des paysans chinois
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 1^{er} niveau
-  **Etude des méridiens & des points**
Le système de méridiens et ses ramifications : étude et repérage anatomique des méridiens principaux (maître-cœur, triple réchauffeur)
Les principaux points utilisés dans la pratique du QI GONG : étude et repérage anatomique



Séminaire module 3

Session B (12USC)

REIMS – 2 jours
Du samedi 26 au dimanche 27
Avril 2025

Samedi :

10h – 13h

Théorie de l'énergétique chinoise appliquée au QI GONG

La physiologie énergétique des 5 organes "zang" et des 6 entrailles "fu"
Les BEN SHEN "entités viscérales - énergies psychiques"
Etude des 5 typologies en médecine chinoise.

Pratique et approfondissement des fondamentaux du QI GONG

Les 3 piliers de la pratique du QI GONG (selon le programme et la progression pédagogique de
Le travail postural à travers les notions de placement, d'alignement, de verticalité, gravité, relâchement
et enracinement : Les éléments techniques de l'entraînement statique "JING GONG"
Les éléments techniques de l'entraînement dynamique "DONG GONG" : axes, liens, fluidité, spirales.

QI GONG

Le QI GONG de la respiration macrocosmique 2^{ème} niveau



*90 % du temps de la formation
consacré à la pratique !*

14h30 – 18h

Programme QI GONG suite

Le QI GONG des 4 animaux divins, la tortue, le dragon, le phœnix et la licorne.
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 1^{er} niveau (étudiants 1^{ère} année)
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 2^{ème} niveau (étudiants 2^{ème} et 3^{ème} année)

Pédagogie appliquée – corrections collectives et individualisées

A partir des éléments techniques abordés pendant le séminaire & QI GONG avec partenaire.

Dimanche :

9h – 12h

Programme QI GONG (suite)

Pratique des méditations courantes et leurs places dans la pratique du QI GONG (selon le programme
et la progression pédagogique de l'école)
Pratique et applications des respirations courantes dans la pratique du QI GONG : (selon le programme
et la progression pédagogique de l'école)
Le QI GONG de la respiration macrocosmique 2^{ème} niveau
Le QI GONG des 4 animaux divins, la tortue, le dragon, le phœnix et la licorne.
La méditation taoïste des 9 perles.
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI (par niveau d'études)

13h – 16h

Programme QI GONG (suite)

Le QI GONG des 4 animaux divins, la tortue, le dragon, le phœnix et la licorne.
TAIJI CHE GONG - QI GONG avec Bâtonnet TAIJI 2^{ème} niveau
Apprentissage de l'ouverture de l'enchaînement du TAIJI ZHANG (La paume du TAIJI)

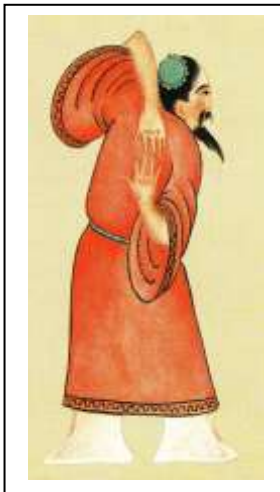
Etude des méridiens & des points

Le système de méridiens et ses ramifications : étude et repérage anatomique des méridiens principaux (foie,
vésicule biliaire)
Les principaux points utilisés dans la pratique du QI GONG : étude et repérage anatomique
Étude et repérage anatomique des 8 méridiens curieux.



Séminaire d'été de QI GONG

FRANCE - (48USC)



Séminaire d'été 2025 résidentiel en FRANCE
Au domaine du fan
Du 07 au 13 juillet (48 USC)



Niveau 1 : (1ère participation au séminaire d'été)

Niveau 2 : (statut élèves 2ème - 3ème année et membres du collège iteqg)

Pratique commune (niveaux 1 & 2)

"Eveil énergétique" (avant le petit déjeuner)

- 🌀 Les 18 formes du yang sheng qi gong « éveil énergétique matinal »
- 🌀 Le QI GONG de l'énergie primordiale "HUN YUAN QI GONG" 3ème niveau

matinée

- 🌀 Les 28 formes des Damo yijin jing exercices 1 à 18
En fonction de votre statut 1^{ère}, 2^{ème}, ou 3^{ème} année
- 🌀 Les techniques du relâchement à travers les 9 portes du "FANG SONG GONG" en pas « fixes ».
- 🌀 Les 5 animaux "classiques"
La grue, le tigre, l'ours, le singe et le serpent
- 🌀 Les 6 sons thérapeutiques de l'école taoïste
- 🌀 les marches de santé du "WUDANG QI GONG"

après-midi

- 🌀 TAIJI ZHANG 1ère partie & 2^{ème} parties
- 🌀 Les 18 formes du TAIJI QI GONG
1^{ère} partie exercices 1 à 9 (1^{ère} année),
2^{ème} partie exercices 10 à 18 (2^{ème} et 3^{ème} année)

**Le programme détaillé
avec les horaires & les formalités
de réservation de l'hébergement au
domaine du hameau de l'étoile
sont envoyés
à partir du mois de janvier 2024
à tous les inscrits !**

Programme des ateliers du stage d'été : fin d'après-midi

Pratique en sous-groupes 1ère - 2ème - 3ème année

- 🌀 Ateliers repérage et massage des 12 méridiens principaux.

Niveau 1 (1ère participation au séminaire d'été)

- 🌀 Atelier de pédagogie appliquée : approfondissement des 3 corrections SAN TIAO
 - correction de l'entraînement statique
 - correction de l'entraînement dynamique
- 🌀 anatomie 1 – les membres inférieurs et le bassin
- 🌀 le chant, la voix et les sons 1

Niveau 2 (dès la 2ème participation au séminaire d'été)

- 🌀 pédagogie appliquée la conduite d'une séance de QI GONG
- 🌀 QI GONG et saisonnalité 2
- 🌀 Anatomie 2 – le rachis et les membres supérieurs
- 🌀 le chant, la voix et les sons 2





Adressez toute correspondance à :

ITEQG

7, rue du bochet bas

08500 LES MAZURES

France

contact@iteqg.com

www.iteqg.com

Les droits de propriété intellectuelle afférents à ce programme de formation appartiennent à BRUNO ROGISSART.

Toute utilisation, reproduction, diffusion, commercialisation, modification de toute ou partie de ce programme, sans l'autorisation de BRUNO ROGISSART est prohibée et pourra entraîner des actions et poursuites judiciaires telles que notamment prévues par le code de la propriété intellectuelle et/ou le code civil.