



## **ZHI NENG QI GONG METHODE 2 : XING SHEN ZHUANG (UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT)**

### SEMINAIRE 1 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Présentation de la méthode.
  - Révisions travail postural et alignement du corps.
  - Présentation de Zhàn Zhuāng
- Pratique :
  - Pratique Peng Qi Guan Ding Fa
  - Déblocage articulaire, mouvements préparatoires.
  - Début de l'étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
  - Pratique Zhàn Zhuāng
  - Méditation

### SEMINAIRE 2: 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Théorie en lien avec Xing Shen Zhuang
- Pratique :
  - Pratique Peng Qi Guan Ding Fa
  - Déblocage articulaire, mouvements préparatoires.
  - Étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
  - Pratique Zhàn Zhuāng
  - Méditation. Respiration

### SEMINAIRE 3: 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Présentation de Xun Jing Dao Yin Fa
  - Présentation de la théorie des méridiens
- Pratique :
  - Préparation du corps. Pratique en mouvement
  - Pratique de Peng Qi Guan Ding Fa
  - Pratique de Xun Jing Dao Yin Fa
  - Étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
  - Pratique de Zhàn Zhuāng
  - Méditation

### SEMINAIRE 4 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :

**CHÉNG XÌN**, 110 Allée du soleil 74320 SEVRIER - [secretariat@chengxin.fr](mailto:secretariat@chengxin.fr) – 04 50 02 83 69 –

SASU au capital de 1000 € inscrite au RCS d'Annecy sous le n°87852576500029 – Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84740375074 auprès du préfet de Région Auvergne Rhône Alpes. « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »

- Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI - Non assujetti à la TVA.

Ecole adhérente de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (U.F.P.M.T.C)

---

- Poursuite étude de Xing Shen Zhuang
- Théorie de l'entièreté Hun Yuan
- Pratique :
  - Préparation du corps.
  - Pratique de Peng Qi Guan Ding Fa
  - Pratique de Xun Jing Dao Yin Fa
  - Étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
  - Pratique de Zhàn Zhuāng
  - Méditation/Respiration

### SEMINAIRE 5 : 14H (2 JOURS)

---

- Théorie :
  - Théorie de l'entièreté Hun Yuan
- Pratique :
  - Préparation du corps.
  - Pratique de Peng Qi Guan Ding Fa
  - Pratique de Xun Jing Dao Yin Fa
  - Étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
  - Pratique de Zhàn Zhuāng
  - Méditation/Respiration

### SEMINAIRE 6 14H (2 JOURS)

---

- Théorie :
  - Théorie de l'entièreté Hun Yuan
  - Théorie sur le soin
- Pratique :
  - Préparation du corps.
  - Pratique de Peng Qi Guan Ding Fa
  - Pratique de Xun Jing Dao Yin Fa
  - Étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
  - Pratique de Zhàn Zhuāng
  - Pratique de soin
  - Méditation/Respiration

### SEMINAIRE 7 14H (2 JOURS)

---

- Théorie :
  - Théorie de l'entièreté Hun Yuan
  - Théorie sur le soin
- Pratique :
  - Préparation du corps.

---

**CHÉNG XÌN**, 110 Allée du soleil 74320 SEVRIER - [secretariat@chengxin.fr](mailto:secretariat@chengxin.fr) – 04 50 02 83 69 –

SASU au capital de 1000 € inscrite au RCS d'Annecy sous le n°87852576500029 – Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84740375074 auprès du préfet de Région Auvergne Rhône Alpes. « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »

- Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI - Non assujetti à la TVA.



Ecole adhérente de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (U.F.P.M.T.C)

- Pratique de Peng Qi Guan Ding Fa
- Pratique de Xun Jing Dao Yin Fa
- Étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
- Pratique du soin
- Pratique de Zhàn Zhuāng
- Méditation/Respiration

#### ● SEMINAIRE 8 14H (2 JOURS)

- Théorie :
  - Enseignement de conseils pédagogique
- Pratique :
  - Préparation du corps.
  - Pratique de Peng Qi Guan Ding Fa
  - Pratique de Xun Jing Dao Yin Fa
  - Étude de l'enchaînement Xing Shen Zhuang
  - Mise en situation des enseignements pédagogique.
  - Pratique du soin
  - Pratique de Zhàn Zhuāng
  - Méditation/Respiration

#### SEMINAIRE 9 42 H (6 JOURS)

- Théorie :
  - Théorie de l'entièreté Hun Yuan
- Pratique :
  - Préparation du corps.
  - Pratique de Peng Qi Guan Ding Fa
  - Pratique de Xun Jing Dao Yin Fa
  - Pratique Xing Shen Zhuang
  - Pratique du soin
  - Pratique des Tai Ji Ball
  - Pratique de Zhàn Zhuāng
  - Méditation/Respiration

Examen fin d'année donnant lieu à une attestation de formation