



PROGRAMME DU VOYAGE ITINERANT DE PRATIQUE DU QIGONG

AVRIL 2026

Présentation

Plongez au cœur d'un voyage unique en Chine, à la rencontre des montagnes mythiques et de temples ancestraux, pour vivre une expérience profonde du Zhineng Qigong. Dans un environnement exceptionnel, chaque séance devient une porte ouverte sur votre puissance intérieure et sur l'art de vivre en harmonie avec vous-même et le monde.

Au fil des 21 jours, guidés par un maître expérimenté, transformez durablement votre santé, votre équilibre et votre vision de la vie. Ce stage est une invitation à éveiller votre conscience, à affiner la perception subtile du Qi et à harmoniser le Corps (Xing), l'Énergie (Qi) et l'Esprit (Shen).

Grâce à la pratique du champ de Qi et aux différentes méthodes issues du Zhineng Qigong, vous développerez votre vitalité, stimulerez vos capacités naturelles de régénération et renforcerez votre alignement intérieur. Ce programme est conçu pour offrir une expérience complète et immersive du Zhineng Qigong, en reliant l'apprentissage technique, la pratique en nature, et l'immersion dans des hauts lieux de pratique et de spiritualité en Chine. L'accent sera mis sur la justesse des mouvements, la profondeur de l'intention et la connexion au Qi dans divers environnements, afin de bâtir des bases solides pour une pratique autonome et évolutive.

Public

Toute personne pratiquant le qigong à titre principal ou complémentaire, professionnel ou personnel.

Objectifs de la formation

- Éveil de la conscience : éveiller et affiner la conscience à travers la pratique du Zhineng Qigong et la perception subtile du Qi.
- Révéler la puissance du Qi : maîtriser plus en profondeur les techniques fondamentales du Zhineng Qigong, notamment la 1ère Méthode (Peng Qi Guan Ding Fa), la posture des Trois Centres s'assemblent (San Xin Bing Zhan Zhuang), et la 2ème Méthode (Xing Shen Zhuang).
- Unifier Matière, Qi et Esprit : développer la capacité à composer et utiliser le champ de Qi pour la régulation énergétique et réaliser vos souhaits.
- Découvrir la Chine autrement : relier la pratique à l'environnement naturel et culturel chinois, en s'immergeant profondément dans la nature et les lieux chargés d'histoire et de spiritualité.



Durée et dates

21 jours

Aller : départ de à l'aéroport de Genève : 06/04/2026. Arrivée à Nanchang le 07/04/2026.

Retour : départ de Xi'an le 25/04/2026. Arrivée le 26/04/2026 à l'aéroport de Genève

Attention : ces dates ne sont pas contractuelles (un décalage de 1 à 3 jours, indépendant de notre volonté, est possible en raison de l'évolution du trafic aérien).

Nous nous engageons à vous informer de toute évolution.

Déroulement

1. Découverte des Centres de recherche et des applications cliniques

- **Horaire** : deux séjours de 3 jours répartis au cours du programme
- **Lieux** :
 - Centre de recherche sur le qigong – Université de Médecine Traditionnelle Chinoise du Jiangxi à Nanchang
 - Centre de qigong de Xi'an
- **Contenu** :
 - Découvrir les recherches scientifiques actuelles sur le Qi et le qigong : mesures bioénergétiques, observations cliniques, travaux expérimentaux et applications en santé publique
 - Observer comment la recherche contemporaine s'appuie sur les méthodes traditionnelles tout en les adaptant aux besoins actuels
 - Participer à des séances pratiques inspirées de ces recherches et destinées à l'accompagnement de personnes souffrant de pathologies chroniques (insomnie, diabète, anxiété...)
 - Vivre la rencontre entre science moderne, tradition millénaire et pratique vivante afin d'élargir sa vision du potentiel du qigong et d'intégrer ces connaissances dans sa propre pratique personnelle.

2. Pratique et approfondissement du Zhineng Qigong

- **Horaire** : tous les matins et certains après-midis selon le programme
- **Lieux** :
 - Espaces naturels (vallées, clairières, sommets) dans la montagne Meiling (à côté de Nanchang) et la montagne Huashan (à côté de Xi'an)
 - Sites historiques et spirituels (temples taoïstes, esplanades panoramiques, jardins)



• **Contenu :**

- Maîtriser la 1ère Méthode (Peng Qi Guan Ding Fa) et la posture des Trois Centres s'assemblent (San Xin Bing Zhan Zhuang), l'accent étant mis sur la justesse posturale, le relâchement interne et la conscience corporelle
- Pratiquer la 2ème Méthode (Xing Shen Zhuang) en associant mouvement fluide et conscience profonde du Corps et du Qi
- Apprendre à composer et intensifier un champ de Qi individuel et/ou collectif pour soutenir la santé, renforcer l'immunité et favoriser la transformation intérieure
- Observer et ressentir des transformations internes ainsi que le champ de Qi particulier des différents lieux (temples, montagnes, forêts)
- Pratiquer des techniques de régulation énergétique pour apaiser l'esprit et harmoniser l'énergie entre soi et l'environnement, notamment avec un travail sur les sons en lien avec les organes de la 3ème Méthode (Wu Yuan Zhuang)
- Expérimenter des marches énergétiques et des méditations en mouvement adaptées aux sentiers de montagne et aux lieux énergétiques pour unir mouvement et présence.

3. Immersion culturelle et pratique dans des lieux exceptionnels

• **Horaire :** principalement les après-midis

• **Lieux :**

- Villages traditionnels dans la montagne Meiling
- Temples taoïstes de la montagne Huashan (Yu Quan Yuan, Zhen Yue Gong, Zhen Wu Gong)

• **Contenu :**

- Combiner pratique du qigong et découverte culturelle pour renforcer l'ancrage de l'expérience
- Faire des exercices d'ancrage et d'harmonisation dans des lieux chargés d'histoire et de spiritualité
- Vivre des moments de contemplation et de silence pour intégrer la pratique et nourrir la conscience
- Échanger avec d'autres pratiquants, professeurs ou maîtres locaux pour enrichir sa pratique et sa compréhension.

Contact

secretariat@chengxin.fr / 04.50.02.83.69. Nous nous engageons à vous répondre dans un délai de 72h.

Prérequis

- Être au moins en 1^{ère} année de qigong à l'école Cheng Xin.
- Pour les personnes qui n'ont pas suivi le cursus de formation de l'école : le référent pédagogique se réserve le droit de sélection selon les compétences et expériences de la personne. Un entretien est nécessaire pour évaluer ces prérequis.



Modalités d'accès et d'inscription

Compte tenu des modalités de visa pour la Chine, et des nécessités liées au voyage, l'inscription à ce stage de pratique est possible jusqu'à 2 mois avant le départ.

Accessibilité des personnes en situation de handicap (PSH)

Nous mettons tout en œuvre pour l'accueil des PSH. Notre référent est à votre écoute : referent.handicap@chengxin.fr. Plus d'informations sur notre site internet : <https://chengxin.fr/>

Nombre de participants par session

Minimum: **12**, maximum: **24**

Tarif

3750 € + 150 € de frais de dossier.

Sont inclus :

- Billets d'avions (départ de Genève),
- Nuitées (chambre avec petits déjeuner, chambre double universitaire lits jumeaux ou un grand lit + SDB)
- Note : un supplément de 310€ est proposé pour une chambre individuelle.
- Frais de formation
- Frais d'interprète
- Transports à Nanchang et Xi'an et pour les visites organisées
- Billets d'accès aux sites pour les visites.

Ne sont pas inclus :

- Les frais de visa
- Les repas du midi/soir

Modalité de paiement :

Par virement bancaire uniquement avec justificatif à l'appui

- 2000 € d'arrhes à l'inscription
- Le solde payable 1 mois avant le départ.

Moyens pédagogiques

- Participation à des conférences effectuées par des pairs
- Echanges entre le groupe et les accompagnants
- Supervision et échanges de pratiques

Moyens techniques

- Traducteurs
- Oreillettes



Moyens d'encadrement

- Référent pédagogique : Maximin GAILLARD
- Partie Nanchang : sous la supervision du professeur Zhu Wanfeng (Peter) du Centre de recherche sur le Qigong de l'université de médecine chinoise du Jiangxi
- Partie Xi'an : sous la supervision du professeur Yuan Ming du Centre de Qigong de Xi'an

Modalités d'évaluation et encadrement de la formation

- Evaluation en cours de formation par les encadrants
- Evaluation finale par une mise en pratique
- Attestation de formation de Cheng Xin
- Certificat de fin de stage délivré localement.