

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

Mise à jour 18/03/2026

2EME METHODE DU ZHINENG QIGONG PAR LE PR ZHANG WHENCHUN

Type

présentiel

Public

Elèves souhaitant approfondir leurs connaissances et pratique du Qigong

Contact

Responsable pédagogique, **Karim BENZINEB**

secretariat@chengxin.fr 04 50 02 83 69.

Formateur :

Dr Zhang Wenchun.

Le Pr Zhāng Wénchūn (章文春) dirige le Centre de recherche en qigong médical de l'Université du Jiangxi à Nanchang (Chine). Il est également praticien de médecine traditionnelle chinoise à l'hôpital universitaire de Nanchang. C'est un élève direct du Dr Páng Hè Míng (庞鹤明), le créateur du Zhineng Qigong.

Niveau et prérequis

Connaissance de base de la Deuxième Méthode.

Modalités et délais d'accès

Inscription à finaliser 2 jours ouvrés avant le début de la formation

L'accueil des personnes en situation de handicap est possible. Vous pouvez contacter le référent handicap : referent.handicap@chengxin.fr pour déterminer ensemble vos besoins et les possibilités d'accueil.

Durée

Nombre de jours : **3**

Nombre d'heures : **21**

Dates de formation

23 au 25 juillet 2026

Lieu

Gymnase de Grésy-sur-Aix (73100) Place Picolet _ Salle Evolution (accès derrière la Mairie)

Horaires

Présentiel : De **9h00 à 12h30** et de **14h00 à 17h30**. **Pas de e-learning possible**

Nombre minimum et maximum de participants par session

Nombre minimum de participants : **10**

CHÉNG XÌN, 110 Allée du soleil 74320 SEVRIER - 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 **84 74 05484 74** 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)

Nombre maximum de participants : **60**

Tarif

Coût de la formation : **360 €**

Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI, non assujetti à la TVA

Catégorie de l'action de formation

- Catégorie d'action de développement des compétences (article L6313-1 du code du travail) : Action de formation.

Objectifs de la formation

- Approfondir la pratique de la Deuxième Méthode du Zhineng Qigong (Xing Shen Zhuang)
- Comprendre les principes fondamentaux du Zhineng Qigong, et plus particulièrement du travail de la Deuxième Méthode sur les articulations, les os, les muscles, les tendons, les vaisseaux sanguins et les méridiens.
- Acquérir une pratique intérieure unissant mouvement, structure et conscience, avec des repères concrets pour renforcer l'énergie du corps et la connexion entre l'interne et l'externe.

Moyens pédagogiques

- Transmission progressive de la méthode, démonstrations, pratique guidée, corrections et ajustements individualisés.
- Apport théorique et pratique : séquences pédagogiques regroupées et adaptées en différents modules selon la progression du groupe
- Retours d'expériences individuels et mutualisés
- Feuilles d'émargement signées des participants et du formateur par demi-journée
- Compte rendu de séminaire rédigé par le formateur

La formation est encadrée par le Pr Zhāng Wénchūn.

Moyens techniques

Mise à disposition du matériel nécessaire à l'enseignement et à la pratique (tapis, coussins etc.).

Modalités d'évaluation des acquis

Evaluation des stagiaires en cours de formation par l'analyse et l'observation des exercices pratiques effectués en cours

Contenu

JOUR 1 – matin

- Présentation et théorie du Zhineng Qigong et de la Deuxième Méthode
- Principes fondamentaux : structure du corps, alignement, relâchement et conscience
- Étude des premières pièces de l'enchaînement

JOUR 1 – après-midi



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

- Approfondissement des éléments vus le matin
- Mobilisation des articulations et mise en lien avec la structure corporelle
- Pratique guidée et écoute des sensations

JOUR 2 – matin

- Révision de la partie vue la veille
- Étude des pièces suivantes de l'enchaînement
- Travail sur les os, les muscles, les tendons, les vaisseaux sanguins et les méridiens

JOUR 2 – après-midi

- Approfondissement des éléments vus le matin
- Fluidité, enracinement et précision des mouvements
- Pratique guidée et corrections individualisées
- Révision de l'enchaînement

JOUR 3 – matin

- Révision de la partie vue la veille
- Étude des dernières pièces de l'enchaînement
- Mise en pratique globale et stabilisation de la structure intérieure

JOUR 3 – après-midi

- Pratique complète de la Deuxième Méthode
- Questions / réponses et ajustements personnalisés
- Intégration des principes pour une pratique autonome