

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

Mise à jour 18/03/2026

ZHINENG QIGONG PAR LE PR ZHANG WHENCHUN

LA POSTURE DU CARACTÈRE ZHONG ET QUATRE MÉTHODES POUR DÉVELOPPER LES FACULTÉS SUPÉRIEURES

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

Avoir des connaissances de base de Qi gong.

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 : **4**

Nombre d'heures : **28**

Dates de formation

27 au 30 juillet 2026

Lieu

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

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

Horaires

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

Nombre minimum et maximum de participants par cession

Nombre minimum de participants : **10**

Nombre maximum de participants : **60**

Tarif

Coût de la formation : **480€**

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

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de pratiquer la posture du caractère Zhong (Zhōng Zì Zhuāng), d'en comprendre la place dans la progression du Zhineng Qigong et d'intégrer les bases des quatre méthodes pour développer les facultés supérieures.

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 de la posture du caractère Zhong et de sa place dans la progression du Zhineng Qigong
- Principes fondamentaux : centre du centre, Zhong Mai et axe interne
- Entrée dans la posture et premiers repères corporels et énergétiques

JOUR 1 – après-midi

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)

- Stabilisation de la posture Zhong
- Introspection, relâchement et écoute interne accompagnés du poème de la pratique
- Pratique guidée et ajustements personnalisés

JOUR 2 – matin

- Révision de la posture Zhong
- Approfondissement du travail du centre, de l'axe et de la structure intérieure
- Lien avec la Troisième Méthode et la Porte du Centre (Hunyuan Qiao)

JOUR 2 – après-midi

- Approfondissement de la posture Zhong
- Mise en pratique prolongée et affinement des perceptions internes
- Corrections individualisées et intégration progressive
- Questions / réponses

JOUR 3 – matin

- Présentation des quatre méthodes pour développer les facultés supérieures (Chāo Cháng Sì Fǎ)
- Conditions énergétiques et intériorité nécessaires à leur pratique
- Transmission progressive de la première partie

JOUR 3 – après-midi

- Approfondissement des quatre méthodes
- Mise en lien avec la pratique du Zhineng Qigong et la vie quotidienne
- Pratique guidée et ajustements personnalisés

JOUR 4 – matin

- Révision de la posture Zhong et des quatre méthodes
- Approfondissement du ressenti interne et de la stabilité de la pratique
- Intégration des principes avancés dans une pratique cohérente

JOUR 4 – après-midi

- Pratique globale de la posture Zhong et des quatre méthodes
- Questions / réponses, retours d'expérience et recommandations de travail personnel
- Intégration des principes pour une pratique autonome et évolutive