

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

Mise à jour 18/03/2026

1ERE METHODE DU ZHI NENG QI GONG PAR LE PR ZHANG WHENCHUN

présentiel

Type

présentiel

Public

Elèves souhaitant approfondir leurs connaissances et pratique du Qi Gong

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

Pas de niveau ni de prérequis demandé.

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

20 au 22 juillet 2026

Lieu

Salle Omnisport 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**

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

Nombre minimum et maximum de participants par cession

Nombre minimum de participants : **10**

Nombre maximum de participants : **30**

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 1ère méthode du Zhi Neng Qi Gong (Peng Qi Guan Ding Fa)
- Comprendre les principes fondamentaux du Zhi Neng Qigong, du rôle de la conscience dans la pratique, et de l'échange entre le qi interne et le qi du fond de l'Univers afin de nourrir et tonifier le corps et l'esprit.
- Développement d'une pratique intérieure unissant mouvement, intention, présence et ressenti, avec des repères concrets pour approfondir la méthode et progresser de manière autonome.

Moyens pédagogiques

- 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 du Zhineng Qigong et de la Première Méthode
- Principes fondamentaux : posture, relâchement, conscience et intention
- Découverte de la première partie 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 de la première partie de la méthode
- Coordination du mouvement, de l'intention et de la présence
- Pratique guidée et écoute des sensations

JOUR 2 – matin

- Révision de la première partie
- Découverte de la seconde partie de l'enchaînement
- Travail sur l'échange entre le qi interne et le qi du fond de l'Univers

JOUR 2 – après-midi

- Approfondissement de la seconde partie
- Fluidité, continuité et précision des mouvements
- Pratique guidée et corrections individualisées
- Révision de l'enchaînement

JOUR 3 – matin

- Révision de l'enchaînement complet
- Approfondissement des principes internes de la méthode
- Mise en pratique globale et stabilisation de la posture intérieure

JOUR 3 – après-midi

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