

ZHI NENG QI GONG METHODE 1: PENG QI GUAN DING FA (CAPTER LE QI DE L'EXTERIEUR)

SEMINAIRE 1 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Présentation de l'école, des élèves, du Qi Gong et Zhi Neng Qi Gong.
 - Travail postural et alignement du corps.
 - Présentation de Sān Xīn Bìng Zhàn Zhuāng
- Pratique :
 - Pratique de Sān Xīn Bìng Zhàn Zhuāng
 - Pratique de mouvements simples de base du Zhi Neng Qi Gong
 - Méditation

SEMINAIRE 2: 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Présentation de Sān Xīn Bìng Zhàn Zhuāng (suite)
- Pratique :
 - Préparation du corps.
 - Pratique de mouvements simples de base du Zhi Neng Qi Gong
 - Pratique de Sān Xīn Bìng Zhàn Zhuāng
 - Méditation. Respiration
 - Pratique de la prononciation chinoise

SEMINAIRE 3: 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Présentation des méthodes et étapes du Zhi Neng Qi Gong.
 - Principe de base et étude de Peng Qi Guan Ding Fa.(1^{ère} méthode).
- Pratique :
 - Préparation du corps. Pratique en mouvement
 - Début de l'étude de l'enchaînement Peng Qi Guan Ding Fa
 - Préparation du corps. Pratique de Sān Xīn Bìng Zhàn Zhuāng
 - Méditation

SEMINAIRE 4 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Poursuite étude de Peng Qi Guan Ding Fa.
 - Théorie de l'entièreté Hun Yuan
- Pratique :
 - Préparation du corps.
 - Pratique de Sān Xīn Bìng Zhàn Zhuāng.
 - Pratique mouvement Zhi Neng Qi Gong.
 - Pratique des vibrations
 - Méditation/Respiration

SEMINAIRE 5 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Théorie de l'entièreté Hun Yuan
- Pratique :
 - Préparation du corps.
 - Pratique Peng Qi Guan Ding Fa.
 - Pratique de Sān Xīn Bīng Zhàn Zhuāng
 - Méditation

SEMINAIRE 6 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Introduction au soin par le Zhi Neng Qi Gong pour soi et pour les autres
- Pratique :
 - Préparation du corps.
 - Pratique Peng Qi Guan Ding Fa.
 - Pratique de Sān Xīn Bīng Zhàn Zhuāng.
 - Méditation

SEMINAIRE 7 : 14H (2 JOURS)

- Théorie :
 - Soins en Zhi Neng Qi Gong
 - Pédagogie de l'enseignement
- Pratique :
 - Préparation du corps.
 - Mise en situation des élèves à la présentation d'un mouvement
 - Pratique Peng Qi Guan Ding Fa.
 - Pratique de Sān Xīn Bīng Zhàn Zhuāng.
 - Méditation

SEMINAIRE 8 : 42 H (6 JOURS)

- Théorie :
 - Etude des Tai Ji Ball
 - Soins en groupe
 - Révision
 - Présentation de la méditation debout Zhan Zhuang.
- Pratique :
 - Préparation du corps.
 - Pratique Peng Qi Guan Ding Fa.
 - Pratique de mouvements
 - Pratique des Tai Ji Ball
 - Pratique de la méditation debout Zhan Zhuang.
 - Méditation

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