

Formation ZHI NENG QI GONG

Qi Gong de la sagesse

Pratique et théorie

Par

Maître Zhou Jing Hong et Isabelle Gougeon



2017/2018

En deux ans : 10 Week Ends à Paris, deux stages d'été en province

Association ZNQG par Zhou Jing Hong

9 rue Mazarine 75006 Paris

tél : 01 43 26 60 11

site : <http://sites.google.com/site/associationznqg>

Service formation

Isabelle Gougeon

tél 06 12 454 3 11

courriel : isa.gougeon@sfr.fr

Public concerné

La formation s'adresse à tous ceux qui désirent approfondir en pratique et en théorie, ce style de Qi Gong. Elle est adaptée et ouverte :

- aux pratiquants débutants comme confirmés, désirant enrichir leur pratique personnelle et assoire les bases énergétiques du ZNQG, affiner la théorie de cet art de vie, comprendre en profondeur la symbolique et la pensée traditionnelle chinoise dans une démarche de recherche personnelle,
- aux professeurs de Qi Gong,
- aux personnes se préparant aux diplômes fédéraux et d'Etat et intéressées par un futur professorat (voir site Fédéral : www.ffwushu.fr).

Au programme des deux années

Apprentissage et Approfondissement des 4 méthodes principales :

- 1^{ère} méthode : Peng Qi Guan Ding Fa. Mettre en relation l'Energie de l'Etre avec l'Energie Cosmique.
- 2^{ème} méthode : Xing Shen Zhuang. Travail énergétique du corps en harmonie avec l'esprit.
- 3^{ème} méthode : Wu Yuan Zhuang. Renforcement des 5 organes principaux du corps et transformation des 5 émotions correspondantes.
- 4^{ème} méthode : Lian Qi Ba Fa. Pénétration de l'Energie au centre du corps.

Des méthodes complémentaires :

- Dao Yin : circulation de l'Energie dans le corps
- Méditations : debout, assis, couché
- Ming Mu Gong : exercices pour améliorer la vue
- Jian Er Gong : exercices pour améliorer l'ouïe
- Jian Nao Gong : exercices pour améliorer la concentration, la mémoire.

De la théorie du ZNQG :

- Présentation du ZNQG, comment comprendre la pratique
- L'état de Qi Gong
- Théorie sur l'énergie originelle, Hun Yuan Qi
- Comment utiliser l'esprit, comment détendre le corps
- La globalité de l'énergie, les 5 éléments, les 8 trigrammes (notions de Zhou Yi, (Yi Jing)
- Théorie des émotions dans la pensée traditionnelle chinoise
- Comment utiliser le Champ d'Energie.

La formation

Le ZHI NENG QI GONG est transmis de façon traditionnelle.

Selon notre propre expérience, certaines dispositions sont nécessaires à respecter :

*Par souci de cohérence et de clarté, le style transmis, est pur : la formation n'enseigne donc que le Zhi Neng Qi Gong.

*Les bases théoriques, très importantes dans ce style, sont nécessairement celles du ZNQG. En effet, la théorie énergétique de la médecine traditionnelle chinoise est souvent amalgamée à celle du Qi Gong. Bien qu'elles aient des racines communes, elles doivent faire l'objet d'études distinctes pour conserver toutes leurs spécificités.

*A l'origine, dans un centre de ZNQG en Chine, l'organisation des études était de 12h de pratique par jour pendant au moins 3 mois –soit plus de 1080h–et la théorie prenait un quart du temps, soit 250h. Plus qu'une formation, l'enseignement du ZNQG se déroulait dans un esprit d'école où pratiquants à titre personnel, futurs enseignants et patients apprenaient les méthodes, ensemble et dans le même lieu. Les échanges et la transmission en étaient alors plus riches et plus profonds. En France, ces conditions ne peuvent être satisfaites de cette façon. C'est pourquoi il est demandé un temps de pratique et de travail personnels quotidiens durant le temps de la formation.

*Durant les quatre stages de WE à Paris concernant l'apprentissage des méthodes principales du ZNQG, les stagiaires en formation sont accueillis avec d'autres pratiquants de l'association de Maître Zhou afin de garder cette richesse d'échanges et de transmission du ZNQG, afin aussi de suivre la pédagogie de Maître Zhou avec un public de niveau différent allant du pratiquant hebdomadaire au pratiquant confirmé et à l'enseignant en ZNQG.

Les stagiaires en formation se retrouvent spécifiquement :

- pour un temps de rencontre et de pratique, 2 h en plus du temps de stage lors des WE à Paris (de 9h à 10 h le samedi et le dimanche)
- lors des WE de théorie et du stage d'été d'une semaine.

Les deux années, proposées ici, s'inspirent largement des bases traditionnelles de l'enseignement du ZNQG en Chine. Cette formation permet de développer sa relation intime avec le ZNQG, tout en approfondissant sa recherche personnelle.

L'enseignement est donné par Maître Zhou Jing Hong

Maître de Qi Gong, calligraphe, artiste peintre. A traduit le Dao De Jing et Le Zhou Yi
aux éditions You Feng
et

Isabelle Gougeon

D.E en Qi Gong et psychomotricité, thérapeute en énergétique chinoise. Formatrice QG. Introduit le ZNQG dans différentes institutions (médicale, hôpital de jour, gériatrique et éducative), depuis de nombreuses années.

Calendrier Formation Zhi Neng Qi Gong

Janvier 2017 à juillet 2018

- 8 Week-ends répartis sur 2 ans
(pratique du mouvement et théorie des 4 méthodes principales) = 96h
- 2 Week-ends répartis sur 2 ans consacrés plus spécifiquement à la théorie
(2 x 10h) = 20h
- 2 stages répartis sur 2 ans (1 stage / an)
(2 x 35h) = 70h
- Pratique personnelle obligatoire = 370h en 2 ans
- rédaction d'un mémoire-rapport simple en fin de formation.

STAGES DE WE 2017 à Paris

- *14/15 Janvier (1^{ère} méthode)
- *11/12 Février (2^{ème} méthode)
- *11/12 Mars (3^{ème} méthode)
- *13/14 Mai (4^{ème} méthode)

Théorie : 10/11 juin 2017

Stage d'été : 25-30 juillet 2017

Une semaine de stage en hébergement pension complète, lieu à définir
(hébergement et pension complète au frais du stagiaire)

STAGES DE WE 2018 à Paris

- *13/14 janvier (1^{ère} méthode)
- *10/11 Février (2^{ème} méthode)
- *10/11 Mars (3^{ème} méthode)
- *12/13 Mai (4^{ème} méthode)

Théorie : 09/10 juin 2018

Stage d'été : 25-30 juillet 2018

Matériels à prévoir

- Ce qu'il faut pour prendre des notes (notamment sur un support rigide)
- Une couverture
- Un coussin de méditation éventuellement

Lieux des stages :

WE à Paris

Espace Babylone

91 rue de Sèvres Paris 6^{ème}
métro Vaneau ou Duroc

**Horaires : samedi et dimanche
de 9h à 12 h et de 14h à 17h**

**Inscription formation 2017/2018 de ZNQG
par Maître Zhou Jing Hong**

et
Isabelle Gougeon

**Le coût de la Formation par année est de :
1360 € dont 60 € à l'inscription et à laquelle il faut ajouter**

L'ASSURANCE OBLIGATOIRE à la Fédération FFWAEMC,
pour les personnes non fédérées : licence 32 € / an. (montant de la licence à réactualiser suivant le tarif fixé par fédération en 2017)

Deux possibilités de règlement :

- A) En totalité pour l'année 2017 : **1360 €** (les 60 € d'inscription sont compris)
- B) En quatre fois -1^{er} stage : **345 €**, le 2^{ème} stage : **340 €**, le 3^{ème} stage : **338 €** et le 4^{ème} stage : **337 €**

Le paiement de la deuxième année se fera suivant les mêmes modalités.

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée, et commencent dès février 2016 par l'envoi de ce coupon associé au chèque d'arrhes..

**COUPON à recopier et remplir sur feuille libre et
à retourner à Isabelle Gougeon 4 route de Montreuil 62180 VERTON**

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Courriel :

Joindre un chèque d'arrhes de 60 € à l'ordre de M^e ZHOU Jing Hong

**CONDITIONS D'INSCRIPTION – PARTICIPATION
Formation ZNQG avec Me Zhou J. H et Isabelle Gougeon 2017/2018**

La formation se déroule en deux ans.

Les inscriptions se font pour une année entière suivant deux modalités : l'une fractionnable et l'autre non. Toute année commencée est due. Aussi le candidat s'engage dès le premier stage de formation à s'acquitter des sommes demandées au titre de l'année en joignant :

- soit un chèque du montant de la totalité de l'année soit : 1360 € (les 60 € d'arrhes seront rendus)
- soit quatre chèques des montants suivants : 1^{er} 345 €, le 2^{ème} 340 €, 3^{ème} 338€ et le 4^{ème} de 337 € chacun. Ceux-ci seront encaissés en janvier, mars, avril et mai de l'année de formation.

En cas de difficultés financières, la situation sera étudiée individuellement.

-A prévoir en plus, l'inscription et l'assurance obligatoire à la fédération FFWAEMC de 32 €. (montant de la licence à réactualiser suivant le tarif fixé par fédération)

Les hébergements, frais de pension et les déplacements sont à votre charge.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de Mr Zhou Jing Hong.

Les inscriptions se renouvellent au début de chaque année, soit en janvier

En cas de perte de chéquier et/ou une opposition est faite sur les chèques remis, ces derniers seront aussitôt remplacés par le stagiaire afin de continuer à remplir l'engagement déjà signé.

L'inscription n'est définitive que lorsque le dossier est complet.

ANNULATIONS

Du fait de l'organisateur :

En cas d'annulation de la formation, toutes les sommes versées, y compris les frais d'inscription seront remboursés.

En cas d'annulation du stage, l'organisateur s'engage à proposer une date de remplacement durant le trimestre suivant.

Du fait du stagiaire :

Les annulations doivent intervenir 30 jours au minimum avant le premier stage de l'année en cours et être motivées en cas de force majeure pour pouvoir donner lieu au remboursement de toutes les sommes versées à l'inscription.

En cas d'abandon de la formation en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

En cas d'absence à un stage, il appartient au stagiaire de le rattraper l'année suivante ou dans l'année en cours lors des autres stages de Me Zhou à Paris. Précisons que nous ne pouvons accepter plus de deux absences aux stages de formation. Le stage d'été et le WE de théorie ne peuvent, eux, être remplacés.

Engagement

Je soussigné(e)....., déclare avoir pris connaissance des conditions d'inscriptions (ci-dessus) et de participation à la formation ZNQG par Me Zhou J.H et Isabelle Gougeon. Je m'engage à en respecter les termes.

Fait à, le
(Signature précédée de la mention "lu et approuvé")