**DEMANDE D’INSCRIPTION**

###### SESSION 2024-2025

Cursus de Qi-Gong

##### PHOTO \*

NOM : ......................................................... PRENOM : ............................................…

#### Madame Mademoiselle Monsieur

DATE DE NAISSANCE : ........................... LIEU : ...................................................…

PROFESSION\* : .....................................................................................................................…..

ADRESSE \*: ...........................................................................................................................…..

NUMERO TEL. PORTABLE\* : .........................................…

E-mail\* :……............………….……@………........……..

NIVEAU en MTC : ...........................................................................................................................….

OBJECTIFS : ...........................................................................................................................…

**DATE LIMITE D’INSCRIPTION : 17 NOVEMBRE 2024**

 **FORMATION SUR 6 SEMINAIRES EN WE :**

**30 Nov-01 Déc 2024 ; 25-26 Jan 2025 ; 15-16 Mars 2025 ; 10-11 Mai 2025 ;**

**07-08 Juin 2025 ; 05-06 Juillet 2025**

 **Séminaires complétés par des réunions hebdomadaires en groupe sur ZOOM. Ces réunions périodiques sont destinées à aider à mémoriser, à progresser et à approfondir le ressenti**

 **et la pratique de cette discipline.**

**MONTANT du coÛt de FORMATION : 1260 EUROs**

(Possibilité d’encaissements échelonnés, par chèques ou SEPA à verser dès l’inscription)

Inscription à titre individuel Prise en charge par :

Joindre une photographie récente.

Le soussigné reconnaît avoir pris connaissance du règlement intérieur remis avec le présent bulletin et déclare l’accepter sans réserve.

Fait à : …………………., le ……………………….

Signature :

**PROGRAMME DU CURSUS DE QI GONG**

**Cette formation vous permettra d’enseigner et de transmettre ce savoir.**

**1. Histoire du Qi Gong**

**2. Exercices d'auto-nettoyage énergétique (24 exercices)**

**3. Exercices de Qi Gong interne :**

1) Relaxation profonde

2) Évacuation des énergies perverses

3) Échanger l'Énergie avec la nature

4) Fondre le corps dans la nature

5) Recueillir l'Énergie dans la nature

6) Nourrir l'Énergie originelle (YUAN QI)

7) Trois exercices complémentaires pour aider et nourrir l'Energie originelle

a) Faire circuler l'Énergie originelle entre DAN TIAN et MING MEN

b) Faire tourner l'Énergie originelle en spirale au DAN TIAN

c) Faire tourner l'Énergie originelle en triangle entre HUIYIN, MING MEN et DANTIAN

**4. Faire circuler XIAO ZHOU DIAN (petite circulation)**

 **5. Qi Gong des 6 sons**

1. Travailler l'Énergie du Foie avec le son XU

2. Travailler l'Énergie du Cœur avec le son HE

3. Travailler l'Énergie de la Rate avec le son HU

4. Travailler l'Énergie du poumon avec le son SI

5. Travailler l'Énergie des Reins avec le son CHUI

6. Travailler l'Énergie du maitre-Cœur avec le son XI

 **6. Faire circuler DA ZHOU DIAN (grande circulation sur les 12 méridiens)**

 **7. Qi Gong dynamique TAI JI TIAO QI GONG**

 **8. Qi Gong des 12 portes (Shi Er Men Gong)**

 **9. Qi Gong du BAGUA qui tourne et vrille (Ba Gua Zhuan Xuan Gong) -** travail sur les méridiens extraordinaires.

**Lieu : Université Toulouse III - Paul Sabatier**

**L’Académie Wang de MTC se réserve le droit d'annuler le cursus si l'effectif minimum n'est pas atteint. Dans ce cas toutes les sommes engagées seront remboursées.**