

FORMATION TAI CHI CHUAN

Prix de la formation : 1300 €/an (hors hébergement).

Lieux : 6 week-ends à la SALLE ANNEXE DU GYMNASSE DE YENNE 73170 + un stage d'été de 7 jours (en résidentiel).

Horaires week-end : Samedi de 9h à 18h et dimanche de 9h à 16h.

Diplôme d'école : DOJO7

A l'issue de ce cycle d'étude de deux ans, vous pourrez vous présenter à l'examen de l'école DOJO7 attestant du suivi de cette formation et vous permettant, si vous le souhaitez, de vous présenter aux examens fédéraux.

FORMATION QI GONG

Prix de la formation : 1300 €/an (hors hébergement).

Lieux : 6 week-ends à la SALLE ANNEXE DU GYMNASSE DE YENNE 73170 + un stage d'été de 7 jours (en résidentiel).

Horaires week-end : Samedi de 9h à 18h et dimanche de 9h à 16h.

Diplôme d'école : DOJO7

A l'issue de ce cycle d'étude de deux ans, vous pourrez vous présenter à l'examen de l'école DOJO7 attestant du suivi de cette formation et vous permettant, si vous le souhaitez, de vous présenter aux examens fédéraux.

PLANNIG SAISON 2022/2023

Formation en Tai Chi Chuan

- 10/11 septembre 2022
- 8/9 octobre 2022
- 12/13 novembre 2022
- 7/8 janvier 2023
- 4/5 mars 2023
- 6/7 mai 2023
- Semaine du 1 au 7 juillet 2023

Formation en Qi Gong

- 24/25 septembre 2022
- 22/23 octobre 2022
- 26/27 novembre 2022
- 21/22 janvier 2023
- 18/19 mars 2023
- 20/21 mai 2023
- Semaine du 8 au 15 juillet 2023

Inscription avant le 30 juillet 2022 places limitées.

RENSEIGNEMENT AU 06.24.98.00.23 ou
patrick.niel@gmail.com

DOJO7

DEVELOPPEZ DE NOUVELLES
COMPETENCES

EN

TAI CHI CHUAN ET QI GONG



DES FORMATIONS EN 12 WEEK-ENDS

+ 2 SEMAINES SUR DEUX ANS

ADAPTEES A VOS BESOINS

AVEC UNE 3^{ème} ANNEE DE

SPECIALISATION

DEBUT DES FORMATIONS

SEPTEMBRE 2022

RENSEIGNEMENT AU 06.24.98.00.23 ou
patrick.niel@gmail.com

PROGRAMME TAI CHI CHUAN

1^{ère} année

- Structure et étude détaillée de la forme
- « La terre ».
- Les grands principes du style Yang.
- Etude du développement de l'interne, de la stabilité et de l'ancrage.
- Ji Ben Gong (Travail des fondamentaux)
- Déplacements en ligne et en croix
- Mise en application des principes des 4 éléments (ouvert/fermé, haut/bas...)
- Petite forme rapide en 8 postures.
- Applications martiales.

2^{ème} année

- Travail à deux pour développer le travail du miroir.
- Tuishou
- Etude de la 2^{ème} forme de « l'être ».
- Etude approfondie des huit portes du Tai chi.

3^{ème} année

- Etude de la grande forme « le ciel ».
- Programme théorique (Historique et principes en lien avec le programme pratique)
- Etude de la petite forme de l'épée et de l'éventail.
- Etude de l'anatomie et physiologie en rapport avec l'examen du DIF.
- Préparation à l'examen fédéral/Etude de sujets d'examen.

PROGRAMME THÉORIE QI GONG

1^{ère} année

- Histoire et origine du Qi Gong.
- Le Qi : définition, origine, fonctions et manifestations de l'énergie dans le Qi Gong.
- Pédagogie appliquée au Qi Gong.
- La théorie du Yin et du Yang et les cinq éléments.
- Les trois Dan Tien.
- Les trois réchauffeurs (San Jiao).

2^{ème} année

- Les effets du Qi Gong (sur le corps et l'esprit).
- La respiration (anatomie et physiologie respiratoire, les différents types de respiration, maîtrise et régulation).
- Rôles et fonctions des organes.
- Les trois trésors (Jing, Qi, Shen).

3^{ème} année de spécialisation

- Les méridiens et les points principaux utilisés en Qi Gong (leurs fonctions et leurs rôles).
- Philosophie Taoïste et alchimie interne.
- Etude de l'anatomie et physiologie en rapport avec l'examen du DIF.
- Préparation à l'examen fédéral/Etude de sujets d'examen.

PROGRAMME PRATIQUE QI GONG

1^{ère} année

- Réveil des 5 sens.
- Posture fondamentale.
- Qi Gong des 8 trésors.
- Qi Gong de l'arbre.
- Qi Gong assis des 8 paumes (ou trigrammes).
- Qi Gong de tonification générale.
- Qi Gong contre les douleurs.

2^{ème} année

- Qi Gong pour les muscles et tendons (Yi Jin Jing).
- Qi Gong pour le Cœur et la circulation sanguine.
- Qi Gong des 12 spirales énergétiques.
- Qi Gong postural.

3^{ème} année de spécialisation

- Qi Gong des 12 méridiens.
- Qi Gong assis des 8 merveilles.
- Qi Gong pour les Reins et l'énergie vitale.
- Qi Gong postural (suite).
- Etude de l'anatomie et physiologie en rapport avec l'examen du DIF.
- Préparation à l'examen fédéral/Etude de sujets d'examen.