

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**

龍



海

Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

Ecole de Formation Agréée UNION PRO QI GONG

Académie d'été de QI GONG

Du 10 au 16 juillet 2023

Avec

BRUNO ROGISSART

Directeur technique et pédagogique de l'ITEQG
Professeur de QI GONG diplômé d'état & de la FEQGAE

JEROME DUCHATELET

Masseur Kinésithérapeute - Professeur de QI GONG diplômé de l'ITEQ

PATRICE PUJOL

Professeur de QI GONG diplômé de l'ITEQG – Diplômé d'état

VALERIE VERAN

Praticienne MTC - Professeur de QI GONG diplômée de l'ITEQG – Professeur de chant



(48 Unités de Stages Capitalisables - dans le cadre de la Formation professionnelle de QI GONG)

**Au Domaine du Hameau de l'Etoile
Route de Frouzet
34380 ST-MARTIN-DE-LONDRES**

Adresser toute correspondance à :

ITEQG – 7, rue du Bochet Bas - 08500 Les MAZURES

Tél/fax 03.24.40.30.52

www.iteqg.com

Email : contact@iteqg.com

PROGRAMME GENERAL DU STAGE ET DEROULEMENT DES JOURNEES

Niveau 1 = 1^{ère} participation à l'académie d'été de l'ITEQG
(Étudiants statut "1^{ère} année" jusqu'à 120 USC & les auditeurs libres)

Niveau 2 = personnes ayant déjà participées à l'académie d'été de l'iteqg
(Étudiants statut "2^{ème} & 3^{ème} année" & collègue des enseignants iteqg)

Le 10 juillet - votre arrivée au séminaire d'été !
Arrivée et installation entre 16h et 17h

Pratique commune des niveaux 1 & 2

De 17h30 à 19h30 : (Prévoir votre coussin ou banc de méditation)

Accueil des stagiaires Dans la grande salle Orion

Mot d'accueil – organisation du séminaire – présentation de l'équipe des formateurs
Et 1^{er} atelier de pratique :

- ⊗ WUDANG HUN YUAN NEI GONG « QI GONG Taoïste de l'énergie primordiale »
- ⊗ Méditation taoïste

Dîner à 20h.

▣ *Soirée libre - repos*

1^{ère} partie : les 11 - 12 et 13 juillet (3 journées)

Pratique commune des niveaux 1 & 2

De 7h30 à 8h30 : (Prévoir votre coussin ou banc de méditation)

- ⊗ Séance « matinale » d'éveil énergétique

En extérieur devant la montagne !

▣ Exercices de YANG SHENG QI GONG Etirements des méridiens - Respirations

▣ WUDANG HUN YUAN NEI GONG

- Exercices pour collecter le QI de la nature - accroître et harmoniser l'énergie interne - chasser les énergies "négatives"

Dans la salle Orion

▣ "pratique en assise" daoyin qi gong et méditation

PETIT DEJEUNER et REPOS

De 9H30 à 11h :

- ⊗ DAMO YI JIN JING 1^{ère} partie « assouplissement, renforcement des muscles et des tendons »
Forme traditionnelle attribuée à BODHIDHARMA comprenant 28 exercices enseignés en 3 parties.

- ⊗ « QI GONG des 5 animaux classiques » WU QIN XI : Le jeu des 5 animaux classiques imitant **la grue, le tigre, l'ours, le singe et le serpent** représente en réalité un travail très profond. En effet, malgré son aspect externe et « ludique », il agit au plus profond de notre personnalité. Par-là, il lève certaines tensions physiques, agit sur les désordres émotionnels et rééquilibre toute la trame énergétique de notre corps : les méridiens, le sang, l'énergie, les muscles, les tendons, les organes et le psychisme...

11h à 11h30 "pause avec collation".

De 11h30 à 12h45

Ⓢ « QI GONG des 6 sons taoïstes curatifs » 1er niveau :

Ce QI GONG associe des postures statiques, une gestuelle spécifique, un travail sur le mental, notamment, par des techniques de visualisations associées aux différents méridiens et aux organes. La pratique de techniques de sons en phase avec la respiration et la concentration a pour but d'éliminer le Qi « feu » de l'émotionnel tout en permettant au Qi "eau" de se régénérer.

Ⓢ Les « marches » du WUDANG QI GONG.

12H45 à 15H Déjeuner & repos

De 15h à 16h :

Ⓢ TAIJZHANG « la paume du TAIJI ».

Etude et perfectionnement de l'ouverture et de la 1^{ère} partie de l'enchaînement.

Les 5 pas, les 5 déplacements et les 8 actions essentielles - les 8 postures du YIN YANG TAIJI ZHUANG GONG - La respiration dans le TAIJZHANG - Le "YIN/YANG des paumes" dans le TAIJZHANG -

De 16h à 17h15

Ⓢ Les 18 formes des TAIJI QI GONG

1^{ère} partie exercices 1 à 9 – (groupe niveau 1)

2^{ème} partie exercices 10 à 18 (groupe niveau 2)

Ⓢ Fang Song Qi Gong "exercices allongés"

17h15 à 17h45 "pause avec collation".

Vous prendrez connaissance du programme et des thématiques abordées dans ces ateliers à votre arrivée « par voie d'affichage ».

De 17h45 à 18h45 *Energétique et philosophie chinoise – méditation - pédagogie appliquée - QI GONG & anatomie du mouvement - Conscience et libération corporelle par les sons en Qi Gong "Ateliers à thèmes par niveau" Groupes niveau 1 - niveau 2 – niveau 3 :*

De 18h45 à 19h45 *Atelier pratique « étude des méridiens » : repérage – massage – visualisation et étirements "Prévoir une huile de massage, un drap de bain et un essuie-mains"*

***Nous disposons sur place de matelas et oreillers pour les ateliers
Les cours sont assistés d'une vidéo projection***

Dîner à 20h - puis soirée libre !

2ème partie - les 14 - 15 et 16 juillet

(Fin du stage à 12h le dimanche 16 juillet)

Pratique commune des Niveaux 1 & 2

De 7h30 à 8h30 : (Prévoir votre coussin ou banc de méditation)

- ⊗ Séance « matinale » d'éveil énergétique.
- ☞ Poursuite du programme de la 1ère partie du stage

PETIT DEJEUNER et REPOS

Pratique par groupe de Niveaux

Groupe Niveau 1 "Intégration et perfectionnement des méthodes" Etudiées dans la 1ère partie du stage	Groupe niveau 2 Poursuite du programme
9h30 à 11h	
DAMO YI JIN JING - 1ère partie « assouplissement, renforcement des muscles et des tendons »	DAMO YI JIN JING - 2ème et 3ème parties « assouplissement, renforcement des muscles et des tendons »
LES ANIMAUX DU WUDANG QI GONG : La tortue	LES ANIMAUX DU WUDANG QI GONG : La tortue

11h à 11h30 "pause avec collation".

De 11h30 à 12h45

Pratique commune des Niveaux 1 & 2

- ⊗ « QI GONG des 6 sons taoïstes curatifs »
- ⊗ Les exercices de "marches" du WUDANG QI GONG.

DEJEUNER & repos

Groupe Niveau 1	Groupe niveau 2
15h à 16h	
Le TAIJIZHANG « la paume du TAIJI ». Intégration et perfectionnement de la 1ère partie intégrale.	Le TAIJIZHANG « la paume du TAIJI ». Pratique des 2ème et 3ème parties en fonction de votre niveau en Taijizhang.
16h à 17h15	
Les 18 formes des TAIJI QI GONG 1ère partie exercices 1 à 9	Les 18 formes des TAIJI QI GONG 2ème partie exercices 10 à 18
Fang Song Qi Gong "exercices allongés" Groupes 1 et 2 « ensemble ».	

17h15 à 17h45 "pause avec collation".

Poursuite des ateliers à thème

De 17h45 à 18h45 Energétique et philosophie chinoise – méditation - pédagogie appliquée - QI GONG et anatomie du mouvement - Conscience et libération corporelle par les sons en Qi Gong "Ateliers à thèmes par niveau" Groupes niveau 1 - niveau 2 – niveau 3 :

De 18h45 à 19h45 Atelier pratique « étude des méridiens » : repérage – massage – visualisation et étirements "Prévoir une huile de massage, un drap de bain et un essuie-mains"

Dîner à 20h - puis soirée libre !

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**



Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

Formulaire d'inscription

Stage d'été de QI GONG

Saint Martin de Londres du 10 au 16 Juillet 2023

(Fin du stage à 12h le dimanche 16 juillet)

à renvoyer par courrier à l'adresse suivante :

ITEQG

M. ROGISSART Bruno

7, rue du bochet bas - 08500 LES MAZURES

NOM : Prénom :

Adresse :

Code : ville :

Téléphone :

Email (écrire très lisiblement et en majuscules SVP !) :

.....@.....

Coût pédagogique du stage :

395 €

Merci de joindre votre règlement par chèque à l'ordre de ITEQG.

Dès réception de votre inscription par le secrétariat de l'ITEQG nous vous communiquerons un lien pour procéder au plus vite à la réservation de votre hébergement directement au hameau de l'étoile

date et signature

Accès au Domaine du Hameau de l'étoile.

Situation : à 30kms au nord de Montpellier

Pour ceux qui viendront en train - depuis Montpellier un tramway et un bus vous conduiront jusqu'à la commune de saint martin de Londres.



EN VOITURE

- En venant du Nord par l'autoroute A9 : sortie Vendargues puis suivre la direction de Millau - Hôpitaux Facultés. Ensuite en arrivant sur Montpellier, prendre la direction de Ganges et St-Martin de Londres.
- En venant du Sud par l'autoroute A9 : sortie Agde, Pézenas puis passer Pézenas et suivre pendant quelques kilomètres la direction de Montpellier. Prendre ensuite sur la gauche direction Gignac, Aniane et St-Martin de Londres.
- En venant de Millau A75, après Lodève suivre Montpellier puis Gignac et quitter la voie rapide en direction de Aniane et St-Martin de Londres.
- A St-Martin de Londres, traverser le village en direction de Ganges et environ 150 mètres après la poste, prendre à gauche **en face du restaurant gastronomique "Le coin perdu"**, direction Causse de la Selle - Frouzet, D122. Vous faites 5 km et vous verrez un mur de pierre et un panneau sur votre droite indiquant "Le Hameau de l'Étoile" juste avant d'arriver au Frouzet.

CO-VOITURAGE

Une formule simple, économique, conviviale et intelligente : organisez votre venue au Hameau de l'Etoile par le biais du covoiturage avec COVOITURAGE.fr. Reportez vous à l'espace joint à droite pour vous inscrire comme passager ou conducteur sur votre futur trajet vers le Hameau de L'Etoile.

Petite astuce d'utilisation de la fonction "recherche" sur leur site : vous avez la possibilité de cliquer sur la phrase " affiner votre recherche " située en bas du bandeau bleu; après quoi, précisez que vous recherchez dans un rayon de max 1km autour de St Martin de Londres : vous obtiendrez, à coup sur, des offres de futurs résidant(e)s au Hameau :-). Vous pouvez également créer des alertes pour être informé(e) par mail des dernières suggestions de covoiturage selon vos souhaits. Bonne route !

EN TRAIN

Gare TGV de Montpellier-St Roch – à 3h20 de Paris Gare de Lyon et 2h de Lyon Descendre en gare de Montpellier, prendre le tramway n°1 sur le quai devant la gare, prendre la direction MOSSON jusqu'à la station "Occitanie" (Durée du trajet 40 minutes environ)

pour prendre le bus n° 108 (voir ci-dessous la partie consacrée au BUS)

Réservation : <http://www.voyages-sncf.com/billet-train> « Pensez à anticiper vos voyages pour bénéficier du meilleur tarif »

EN BUS DE MONTPELLIER-Occitanie >> ST MARTIN DE LONDRES Mairie

Prendre le tramway jusqu'à la station "Occitanie" (fréquence : toutes les 5 minutes). Là ,vous prenez le bus (ligne 108) direction Ganges jusqu'à St-Martin de Londres et descendez à l'arrêt Mairie.

Fréquence : 6 liaisons quotidiennes du lundi au samedi – 3 seulement le dimanche 35 mn de trajet Horaires et tarifs sur http://www.herault-transport.fr/fiche_horaire/108_ganges.pdf

EN AVION

Aéroports de Montpellier / Frégorgues Entre 5 et 10 vols par jour pour Paris – 1h20 de vol Montpellier dessert également en vol direct Nantes, Bruxelles, Rennes, Lyon,

Plan détaillé

