

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



Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

Ecole Agréée UNION PRO QI GONG.

Académie d'été de QI GONG
Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet 2024
(Avec arrivée possible le jeudi en soirée)

Formation professionnelle en QI GONG = 24 Unités de Stages Capitalisables

Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau
Rue des franciscains 3a - 1150 Bruxelles



PRATIQUE EN PLEIN AIR DANS LE JOLI PARC DU CHANT D'OISEAU!



Avec BRUNO ROGISSART
Directeur technique et pédagogique de l'ITEQG

PROGRAMME GENERAL DU STAGE ET DEROULEMENT DES JOURNEES

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

Niveau 2 = personnes ayant déjà participées à l'académie d'été de l'ITEQG
(Étudiants statut "2ème et/ou 3ème année" & collègue des enseignants)

Les 5-6-7 juillet (3 journées)

"Les matinées" Pratique commune des niveaux 1 & 2

De 9h à 10h : Prévoir votre coussin / zafu ou un banc de méditation + un tapis de sol

⊙ Séance « matinale ».

☐ Assise matinale – éveil énergétique et méditation taoïste

(Prévoir un coussin zafu ou un petit banc)

☐ le WUDANG HUN YUAN NEI GONG

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

De 10h à 11h :

☐ DAMO YIJINJING 1^{ère} partie pour les élèves groupe niveau 1
2^{ème} partie pour les élèves groupe niveau 2

☐ Les "marches" du WUDANG QI GONG : au fil du tempo YIN-YANG nous pratiquerons les marches de santé dans la pure tradition taoïste

11h à 11h30 / "pause"

De 11h30 à 12h30

⊙ QI GONG des 5 Animaux classique : la grue - le tigre – l'ours – le singe - le serpent

12h30 - 14 h / Pause - Diner & repos



*Entraînement
DANS LE JOLI PARC !*

*Où nous pratiquerons
Le QI GONG
Avec les éléments
de la nature*

Les après-midis

PRATIQUE EN PLEIN AIR DANS LE JOLI PARC DU CHANT D'OISEAU !

Pratique par groupe de niveaux

De 14h à 15h :

Groupe Niveau 1	Groupe niveau 2
⊙ TAIJI ZHANG 1ère partie "Enchaînement de la paume du TAIJI"	⊙ TAIJI ZHANG 1ère, 2ème et 3ème parties" "Enchaînement de la paume du TAIJI"

Pratique commune des niveaux 1 & 2

DE 15h à 16h

- ⊙ Les Animaux du Mont Wudang (wudang shan) :
- La tortue** (*groupes niveaux 1 et 2*)
 - La grue** (*groupe niveau 2*)

16h à 16h30 / "pause".

De 16h30 à 17h30

- ⊙ **Le 18 formes du TAIJI QI GONG**
- « L'art de conduire son geste dans la fluidité »
- ☐ harmonie YIN/YANG
 - ☐ fluidité respiratoire
 - ☐ relâchement "fang song"
 - ☐ circulation de l'énergie interne
- ☐ **1^{ère} partie exercices 1 à 9** (*groupe niveau 1*).
- ☐ **2^{ème} partie exercices 10 à 18** (*groupe niveau 2*).

De 17h30 à 18h

- ⊙ « **QI GONG taoïste des 6 sons curatifs** » :

Le QI GONG des 6 sons intègre le travail sur le souffle, sur le mental, notamment, par des techniques de visualisations associées aux différents méridiens et aux organes, enfin la pratique de techniques de sons pour éliminer le QI « feu » de l'émotionnel.

Le dimanche 7 juillet fin du stage à 16h !

*Notre session de stage d'été peut être pour vous l'occasion de découvrir notre école et son enseignement en vue de vous inscrire en formation dès la rentrée prochaine.
Ce stage donne lieu à l'enregistrement de 24 unités de stage capitalisables dans le cadre de notre formation de pratiquants et enseignants de QI GONG à BRUXELLES.*

INFOS ORGANISATION GENERALE

1. Pour ceux qui logent sur place :

2 possibilités :

- Ⓢ Arrivée la veille au soir jeudi 4 juillet
- Ⓢ Arrivée le 1er jour au plus tard à 8h30

2 choix d'hébergement

- Ⓢ Formule : nuitée + PDJ + repas du midi
A1 : à compter du jeudi soir : 148€
A2 : à compter du vendredi midi : 119€
- Ⓢ Formule B : pension complète nuitée + PDJ + repas du midi et du soir
B1 : à compter du jeudi soir : 184€
B2 : à compter du vendredi midi : 145€

- Le petit déjeuner est servi à 8H, le repas du midi à 12h30 et le repas du soir à 19h.

2. Pour ceux qui ne logent pas sur place :

Vous êtes attendus le 1^{er} jour au plus tard à 8h30.

- Démarrage du stage à 9h (Soyez SVP à l'heure, il est important de démarrer ensemble !)
- La maison notre dame du chant d'oiseau impose la prise du repas du midi pour tous les participants au stage
 - ☞ Renseignez votre type de menu carné – végétarien – sans gluten sur la fiche d'inscription.

☛ Puis vous reporter au programme détaillé du stage pour le déroulement des journées.

Le déroulement des journées :

- Les journées commencent à 9H par une séance d'une heure de pratique d'éveil énergétique
- Une pause a lieu à 11h et à 16h
- Les cours en matinée se déroulent de 9H à 12H30 et l'après-midi de 14H à 18h
- **Le dimanche 9 juillet fin du stage à 16h !**

Pour leur confort et la pratique, les stagiaires doivent prévoir :

- Une tenue adaptée souple et ample, des chaussons chinois ou chaussures de sports souples.
- Un coussin ou un petit banc + un tapis de sol
- Une casquette ou un chapeau.
- De quoi prendre des notes



Important : les personnes déjà inscrites au séminaire d'été dans le cadre de leur formation de QI GONG au sein de notre école doivent exclusivement procéder à la réservation de leur formule d'hébergement et/ou de repas

Dans tous les cas renvoyez le formulaire d'inscription avec votre chèque ou copie de votre virement bancaire est à renvoyer au plus vite au secrétariat de l'école par courrier ou par mail : comptaldj@orange.fr

Accès à la Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau

Accès facile, tant du centre de Bruxelles que de la périphérie. Par la route ou en transports en commun. L'entrée du parking de la Maison Notre-Dame se trouve au début de l'avenue sur la droite.

Route :

A partir du Ring 0

- Pénétration dans Bruxelles par la N3 Louvain-Tervuren-Bruxelles.
- Suivre la N3 en direction de Bruxelles pendant 5,5 km (8 feux de signalisation).
- Tourner à gauche.
- Suivre l'Avenue Jules César et son prolongement, Avenue de l'Atlantique.
- Dans le haut de l'Avenue de l'Atlantique (Parvis des Franciscains),
- Tourner à gauche devant l'église.
- Arrivée dans l'Avenue des Franciscains.

Transports en commun :

De l'aéroport :

- Bus 12 (Brussels City - Airport)
- Arrêt Schuman
- Puis Bus 36, direction Konkel - Arrêt Chant d'Oiseau.

En train (gare du midi) :

- Métro ligne 2 ou 6 Direction Simonis-Elisabeth, arrêt Art-Loi.
- Changement vers ligne 5, direction Herman Debroux, Arrêt Thieffry.
- Bus 36, direction Konkel - Arrêt Chant d'Oiseau.

En bus

- Bus 36 : arrêt Chant d'Oiseau.

Formulaire général d'inscription Stage d'été de QI GONG

BRUXELLES du 5 AU 7 Juillet 2024

à envoyer par courrier : ITEQG - 7, rue du bochet bas - 08500 LES MAZURES - FRANCE
ou par mail à comptaltdj@orange.fr

Cochez SVP menu carné menu végétarien menu sans gluten

NOM : Prénom :

Adresse :

Code : ville :

Téléphone :

Email (écrire en majuscules SVP !) : @

1. coût pédagogique du stage : 200 €

Sauf si déjà réglé dans le coût de la formation annuelle

2. je réserve mes 3 diners (repas du midi vendredi - samedi - dimanche) 46.50€

La maison notre dame du chant d'oiseau impose la prise du repas du midi

Pour tous les participants au stage (renseignez au-dessus votre type de menu carné)

Ou

3. je choisis la formule d'hébergement *Cochez ci-dessous SVP :*

Formule A : nuitée + PDJ + repas du midi

A1 : à compter du jeudi soir : 148€

A2 : à compter du vendredi midi : 119€

Formule B : pension complète nuitée + PDJ + repas du midi et du soir

B1 : à compter du jeudi soir : 184€

B2 : à compter du vendredi midi : 145€

Soit cout de mon hebergement€

Coût total de mon inscription :€

Veillez effectuer votre paiement par virement sur notre compte :

BELFIUS Agence de COUVIN

Titulaire du compte : Monsieur ROGISSART Bruno

N° du compte : BE 09 0682 3863 2757

BIC : GKCCBEBB

Joindre SVP la copie de l'ordre de virement à votre fiche d'inscription - merci

date et signature

Adresser toute correspondance à :

ITEQG – 7, rue du Bochet Bas

08500 Les MAZURES - FRANCE

Tél/fax 00 33 324.403.052

<http://www.iteqg.com> - Email : comptaltdj@orange.fr