

Formation au Zi Ran Qigong



Le Ziran Qi gong est une pratique de développement intérieur d'origine taoïste, issue de l'école martiale traditionnelle Zi ran men. L'apport de Me Liu a été de créer des exercices et une nouvelle approche en enrichissant la pratique traditionnelle avec des méthodes contemporaines d'étude du mouvement (ostéopathie fasciale, philosophie du mouvement, etc...).

C'est un travail complet alliant l'intelligence corporelle, le souffle profond, la dynamique de pensée, la méditation.

Afin de contribuer à la diffusion du Ziran Qi gong, **Marie Christine Moutault et Eric Conte**, (tous deux disciples 6^{ème} génération, Me Liu Deming) associent leur enthousiasme et leurs compétences pour proposer une formation aux bases fondamentales du Ziran Qi gong, qui vous permettront d'accéder avec profit aux master-class de Me Liu Deming.

Nous proposons d'abord une **année de formation saison 2021-22** qui constituera un parcours au travers des formes structurantes du Ziran Qigong.

Elle est ouverte à toute personne motivée ayant déjà pratiqué la 1^{ère} Méthode dite « Level one , Purifier les tendons et méridiens» et « Nourrir les 5 éléments »(enseignés en stage ou cours par les enseignants Ziran Qi gong, notamment dans le stage animé par Eric Conte du 25 au 30 juillet 2021 https://ecoledutaiji.pagesperso-orange.fr/ecoledutaiji/crbst_56.html).

Ces formations se dérouleront au Centre Xian de Thorigné d'Anjou (49220).

Programme :

- Approfondissement du « Level I » et du « Qigong des 5 éléments »
- Apprentissage et approfondissement du « Level II »
- Apprentissage du « Shaoling Bashi »
- Approfondissement des notions d'énergétique chinoise en lien avec la pratique
- Expérience et pratique de la méditation
- Ji ben gong et respiration.

Certaines méthodes sont visibles sur la chaîne Youtube de l'Ecole du Tai ji

<https://www.youtube.com/channel/UCsqushp5EbmEgxcuykMjpQw/videos>

Nous serons deux, à chaque session, pour encadrer ces temps de formation :

Marie Christine Moutault et Eric Conte, ce qui enrichira l'animation et les apports.

La formation s'étendra sur 16 journées réparties en trois sessions, toutes incluses dans les congés scolaires de la zone B.

- Première période du 29 octobre (soirée) au 5 novembre 2021 (après-midi)
- Seconde période du 6 février (soirée) au 11 février 2022 (après-midi)
- Troisième période du 25 mai (soirée) au 29 mai 2022 (après-midi)

Ces trois temps de formation ne sont pas sécables, ils présentent une unité et il vous est demandé un engagement sur la totalité de ces trois sessions.

Le suivi complet donnera lieu à délivrance d'une attestation de suivi.

En intersession, vous pouvez librement suivre les différents stages ou cours dispensés par ailleurs par les formateurs, en présentiel et distanciel.(Cf site des formateurs ci dessous).

Un cycle suivant d'approfondissement portant sur **les formes fluides du Ziran Qigong** est envisagé sur la **saison 2022-2023**, ceci permettant un parcours riche et complet au travers des nombreuses méthodes du Ziran Qi gong.

Ceci préparera aux master-class de Me Liu. Il est actuellement bloqué chez lui en Australie et reviendra en France quand le contexte sanitaire le permettra.

Coût Pédagogique :

Le coût pédagogique total de cette formation sur une année sera de 1280 €, payable en 3 chèques de 580, 400 et 300€ (correspondants aux 3 sessions)

donnés lors de l'inscription, encaissés à chaque session.

En cas de difficulté, un étalement est possible.



Présentation des enseignants

Marie Christine Moutault

A suivi un parcours diversifié.

Professeur d'Education Physique et Sportive de formation initiale, qu'elle a exercé 24 années.

En parallèle, depuis 1988, formée au Taiji Quan, au Qigong, à la Calligraphie Chinoise, à l'Energétique chinoise, à la Psychologie...

Enseignante en Taiji Quan et Qigong depuis 1996.

Pour en savoir plus :

<https://www.taiji-qigong-anjou.fr/enseignants/directrice-technique/>



Eric Conte

Juriste de formation puis formateur pour adulte,

a débuté les arts martiaux et énergétiques en 1971,

enseignant professionnel depuis 1986 en Tai Ji quan et Qi gong, diplômé DEJEPS en Qi gong et 6^{ème} duan Tai ji quan

formateur fédéral...

s'est formé en Sophrologie, Programmation Neuro-Linguistique, différents massages,

Pour en savoir plus :

https://ecoledutaiji.pagesperso-orange.fr/ecoledutaiji/crbst_20.html



Feuille d'inscription à la Formation au Zi Ran Qigong

A retourner à Marie Christine Moutault

Lieu-dit « La Haute Jeannière » 49220 – Thorigné d'Anjou

Je soussigné.e

Je m'inscris à l'année de Formation au Zi Ran Qigong, saison 2021-22

Né.e le

Adresse :

Téléphone :

Mail :

J'atteste avoir soit une licence fédérale FAEMC, soit une couverture Responsabilité Civile, contrat n°

Je verse la somme de 1280 € en chèques de..... à l'ordre de Eric Conte

A.....

Le.....

Signature



Merci de remplir quelques lignes de motivation et de renseignement sur votre parcours dans le domaine des Arts Internes Chinois et du Zi Ran Qigong