

# FORMATION EN QI GONG & TAOTHERAPIE AU DOJO DU CENTRE EN AVIGNON

**INTERVENANT : GILLES RUOCCO**

**FORMATION CYCLIQUE SUR TROIS ANS**

**CHAQUE ANNÉE INDEPENDANTE PERMETTANT DE REJOINDRE LA FORMATION EN  
COURS DE ROUTE**

**POSSIBILITÉ DE PARTICIPER À DES MODULES INDÉPENDEMMENT (PROGRAMME  
DÉTAILLÉ SUR DEMANDE)**

*Conditions : 170 € le week-end ou 1000 € les 7 (remise de 190€)*

*Possibilité d'hébergement sur place pour 5€ la nuit*

Cette formation en Qigong et « Tao-thérapie » en trois ans possède un objectif triple, où tous les types de pratiquants pourront trouver les outils correspondant à leur recherche personnelle :

**Les thérapeutes** auront accès à des outils de la médecine traditionnelle chinoise, et qui constituent une grande partie de l'héritage « oublié » des Taoïstes : lecture de la main, constitutions, lecture du teint, des yeux, diététique traditionnelle taoïste, les minéraux et les pierres, etc...) et qui permettent d'orienter vers plus de précision le bilan énergétique et la connaissance de la constitution de la personne.

**Les professeurs de Qigong** trouveront de sérieux outils (+ de 10 Qigong en trois ans) accompagnés de la théorie de chacun d'eux, qui enrichissent et permettent une pratique plus approfondie. Cette théorie, fruit de la recherche au cœur des textes anciens et de l'enseignement traditionnel, permet de pouvoir présenter n'importe quel diplôme des différentes fédérations actuelles, qui réclament désormais une solide connaissance de la structure énergétique de l'être humain, comme pré-requis pour leurs diplômes d'enseignant.

**Pour les débutants** souhaitant simplement apprendre et découvrir le Qigong, cette formation propose de le faire à l'aide d'outils sérieux et graduels, étape par étape, permettant une approche sincère dans l'optique traditionnelle du Qigong Chinois. Un apport de conseils importants de la pratique et un accompagnement d'expérience en font une formation toute indiquée pour commencer et approfondir cet outil pluri-millénaire.

Enfin, l'aspect cyclique de la formation et l'indépendance des programmes de chaque année et/ou de chaque week-end, laisse la liberté de rejoindre la formation à n'importe quel départ de cycle, que ce soit en première, seconde ou troisième année, ou en cours de route.

## **PROGRAMME DETAILLÉ DES TROIS ANNÉES**

### **PROGRAMME ANNÉE 1 : 2015-2016 (7 Week-ends)**

#### **Pratique du Qigong :**

- 8 Trésors anciens (32 mouvements) + Assis
- 5 éléments : Qigong, Qigong des couleurs, Qigong des sons.
- Nei Gong de Wang Ji Wu + Pratique allongée de Wang Ji Wu + théorie
- Méditations d'origine taoïste + théorie

#### **Théorie du Qigong :**

- Théorie du Qigong des 8 Trésors Anciens et assis
- Théorie des Trois Trésors (San Bao) : du Jing, du Qi et du Shen
- Biographie des Huit Immortels Taoïstes
- Théorie et rôles des organes
- Théorie du Qigong des 5 éléments
- Théorie du Nei Gong de Wang Ji Wu

#### **Outils de Taothérapie :**

- Cartographie énergétique du corps humain :
  - Méridiens détaillés (Méridiens principaux, branches secondaires, méridiens tendino-musculaires, points principaux...)
  - Digipuncture et auto-massages (techniques, repérages des points...)
  - Formules de points du Maître Ma Dan Yang revisitées par les Taoïstes
  - Les points chez l'enfant
  - Constitutions et typologies des 5 éléments
  - Étude des rêves selon le Nan Jing et le Nei Jing Su Wen
  - Typologies des 5 éléments

## **PROGRAMME ANNÉE 2 : 2016-2017 (7 Week-ends)**

### **Pratique du Qigong :**

- Transformation des Tendons (Yi Jin Jing) (22 mouvements)
- Nettoyage des Moelles (Xi Sui Jing) (12 mouvements), nettoyage des Moelles assis (4 séries) et nettoyage des moelles allongé (8 postures)
- Qigong de la Petite Circulation Céleste (Xiao Zhou Tian) selon le Maître Ye Zai Yang.
- Méditations d'origine bouddhiste (Chan ou ancêtre du Zen)
- Percussions des tendons du Maître Li Qingyun

### **Théorie du Qigong :**

- Les différents types d'énergies (Yuan Qi, Jing Qi, Zheng Qi, Xie Qi, Qi du Ciel Antérieur et du Ciel Postérieur)
- Le système des moelles en détails (Les 5 moelles)

### **Outils de Taothérapie :**

- Les merveilleux vaisseaux
  - Le système des Trois Foyers et du Maître du Cœur (Xin Bao Luo)
  - Méridiens tendino-musculaires (révisions + détails et rôles)
  - Biorythmes des naissances des 9 palais
  - Étude du corps : Œil, le visage, le teint, la langue, la palpation de l'abdomen
  - Diététique Taoïste : les constitutions de la diététique, les énergies des aliments
  - Principes de l'alimentation

## **PROGRAMME ANNÉE 3 : 2017-2018 (7 Week-ends)**

### **Pratique du Qigong :**

- Qigong de Hua Shan (les 36 Cercles + les 9 mouvements de l'alchimie interne)
- Qigong du Hun Yun
- Qigong des 5 animaux selon l'influence du Maître Hu Yaozhen
- Qigong des 8 Dragons de Pierre
- Méditations de régulation du souffle

### **Théorie du Qigong :**

- Le système des grands méridiens selon les taoïstes : les 6 grands méridiens
- Système des 6 couches et typologies des couches
- Les associations et relations entre les méridiens (système midi – minuit)
- Les couplages des merveilleux vaisseaux.
- Symbolique des Cinq Animaux.

### **Outils de Taothérapie :**

- Connaissance des pierres et des minéraux : pierres du Jing, du Qi et du Shen (y compris pour le Qigong)
- Conception d'élixirs à partir des pierres et minéraux.
- Lecture énergétique de la main pour la santé (chirologie du Tao)