

CONTENU FORMATION :

PARCOURS QI GONG ET MÉDITATION TAOÏSTE 2025-2026

LE PARCOURS SE DÉROULE AINSI :

9 modules composés chacun de 4 sessions d'1h30 (soit 54h au total-distanciel synchrone et asynchrone) chacune constituée :

- de 3 vidéos préenregistrées
- d'une session zoom en direct avec les élèves qui pourront poser leurs questions et pratiquer en direct. Elle sera également enregistrée.

MODULE 1 : TAO YIN OU YOGA TAOÏSTE IDU 01 AU 29/10/25

Les Vidéos 1 à 3 du Module Tao Yin I ont la même structure, seules les postures utilisées sont différentes et ont une difficulté progressive. Les postures utilisées permettent de travailler sur les méridiens, les fascias et les psoas, ilio-psoas à travers des postures utilisant des contre forces, des étirements et des rotations autour de la colonne vertébrale.

Vidéo 1, mise en ligne le 01/10/2025.Durée : 1h30Déroulé :

Respiration complète Tao Yin.

6 postures de Yoga taoïste mettant en œuvre les méridiens :

- Yin des jambes : Rate / Reins / Foie
- Yang: Vésicule biliaire / Vessie

À travers les postures de Yoga taoïste suivantes :

- Faire monter l'eau & descendre le feu (Yin: Rein/MC Yang: Vessie/Estomac)
- Tordre le cou comme un serpent (Yang: Vésicule biliaire)
- Singe repose les genoux en l'air (Yin des jambes: Rate/Rein/Foie)
- Singe serre ses genoux lombaires au sol
- o Tailleur (Yang: Vessie / Ming Men)
- Ramer (Yang: Vessie)

Auto massages

Protocole de fermeture

Vidéo 2, mise en ligne le 08/10/25

Durée : 1h30

Déroulé :

- Respiration complète Tao Yin.
- 6 postures de Yoga taoïste mettant en œuvre les méridiens et structures:
 - Yin: Rate / Reins / Foie / Cœur/ Poumon/ Maître Cœur
 - Yang: Vessie / Vésicule biliaire / Gros Intestin / Triple Réchauffeur
 - Psoas/ilio-psoas
 - Rotations lombaires/dorsales
- À travers les postures de Yoga taoïste suivantes :
 - Tordre le cou comme un serpent (Yang: Vésicule biliaire)
 - Le singe serre ses genoux – lombaires au sol
 - Le singe serre ses genoux
 - focus sacrum/lombaire
 - focus tête/sacrum
 - focus bras/omoplates
 - Tailleur (Yang: Vessie / Ming Men)
 - Bambou oscillant dans le vent
 - Ramer
- Auto massages
- Protocole de fermeture

Vidéo 3, mise en ligne le 18/10/25

Durée : 1h30

Déroulé :

- Respiration complète Tao Yin.
- 7 postures de Yoga taoïste mettant en œuvre les méridiens et structures:
 - Yin: Rate / Reins / Foie / Cœur
 - Yang: Vessie
 - Psoas/ilio-psoas
 - Rotations lombaires/dorsales
- À travers les postures de Yoga taoïste suivantes :
 - Tordre le corps comme un serpent
 - Le singe serre ses genoux
 - Le singe tourne la colonne vertébrale pour étendre la jambe
 - le singe tourne la colonne vertébrale pour plier la jambe

- o Tirer l'arc et lancer la flèche
- o Le dragon étire sa queue, griffes sur le côté
- o Ramer

- Auto massages
- Protocole de fermeture

Vidéo 4, En direct le 29/10/2025 de 19h30 à 21h00

Durée : 1h30

Déroulé :

- Questions/réponses
- Respiration complète Tao Yin.
- reprise des postures demandées
- le singe serre ses genoux avec pratique interne sphincters / 3 yins
- Auto massages
- Protocole de fermeture

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 2: ORBITE MICROSCOPIQUE ET PRIMORDIAL QI GONG

DU 04 AU 26/11/25

CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE, MÉDITATION, HARMONISATION ET ÉQUILIBRE, AUGMENTER SON NIVEAU ÉNERGÉTIQUE

● Vidéo 1, mise en ligne le 04/11/25

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique

- *Orbite microcosmique et méridiens extraordinaires*
- *Approche taoïste de l'orbite microcosmique*
- *Centre d'énergie et orbite microcosmique*
- *Centre d'énergie et système hormonal*

Echauffement :

- *Échauffements articulaires*
- *Échauffements respiratoire*

- *Activation du sang*
- *Connexions*

Pratique

- Tapotement des centres
- Ecoute Respiratoire le long de l'orbite microcosmique
- Activation des 3 yins & orbite microcosmique
 - Etirement des fascias Ren mai
 - Etirement des fascias Jen mai
 - Etirement des fascias centres énergétiques
- Respiration inversée et orbite microcosmique
- Activer/nettoyer les centres énergétiques avec une respiration en plusieurs étapes
- Centrage de l'énergie

- **Vidéo 2, mise en ligne le 12/11/25**

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique

- *Primordial Qi Gong*

Echauffement :

- *Échauffements articulaires*
- *Échauffements respiratoire*
- *Activation du sang*
- *Connexions*

Pratique

- Connexions et circulation énergétique dans l'orbite microcosmique
- Centrage de l'énergie
- Pratique de la boule de Qi
- 1^{ère} approche Primordial Qi Gong

- **Vidéo 3, mise en ligne le 19/11/25**

Durée : 1h30

Déroulé :

- Echauffement :
- *Échauffements articulaires*
- *Échauffements respiratoire*
- *Activation du sang*
- *Connexions*

Pratique

- Pratique de la boule de Qi et paumes yin yang
- Enchaînement Primordial Qi Gong partie 1
- Enchaînement Primordial Qi Gong partie 2
- Enchaînement Primordial Qi Gong les 4 cycles

- **Vidéo 4. En direct le 26/11/25 de 19h30 à 21h00**

Durée : 1h30

Déroulé :

- Questions / Réponses
- Rappel sur le Quizz
- Échauffement
- Reprise des techniques demandées

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 3 : QI GONG CRANIO SACRÉ

DU 03/12/25 AU 17/12/25

- **Vidéo 1, mise en ligne le 03/12/25**

Durée : 1h30

Déroulé :

- Présentation théorique : 45 mn
- • La circulation de l'énergie et du sang : les 4 systèmes
- Système respiratoire
- Système sanguin
- Système cranio-sacré
- Système énergétique
- Pratique du qi gong crânio-sacré: 45 mn
- • Échauffements articulaires
- • Activation de la circulation du sang
- Utilisation du rire pour activer la poitrine et le ventre
- Les plis
- Les 3 cœurs
- Les balancements
- • Echauffement respiratoire les 4 diaphragmes : respiration du soufflet,
- respiration abdominale et inversée : phase yin et phase yang et les différentes
- zones
- • Activation des 3 yins. Théorie puis pratique : phase yin et phase yang

• Vidéo 2, mise en ligne le 10/12/25

Durée : 1h30

Déroulé :

- Présentation théorique : 5 mn
- Apport théorique
- • Colonne vertébrale et système nerveux
- • Monoxyde d'azote : les bienfaits
- Echauffements général et spécifique : 1H25mn
- • Echauffements articulaires et activation des pompes articulaires
- • Les différentes pompes de la colonne vertébrale : phase yin et yang
- • Importance du sacrum : la queue du dragon
- • Les jeux avec la colonne et écoute crânio-sacrée

- • Respiration de la colonne vertébrale
- • Respirer dans le bas des poumons
- • Activer la production de monoxyde d'azote pour améliorer la circulation sanguine
- • Echauffement respiratoire les 4 diaphragmes
- • Activation du système sanguin

- **Vidéo 3, mise en ligne le 17/12/25**

Durée : 1h30

Déroulé :

- Echauffements général et spécifique : 30mn
 - Echauffements articulaires
 - Respiration de la colonne vertébrale
 - Respirer dans le bas des poumons
 - Activer la production de monoxyde d'azote pour améliorer la circulation sanguine
- Echauffement respiratoire les 4 diaphragmes
- Respiration embryonnaire
- Activation des centres énergétiques et pratiques magiques
 - Les pieds : la source bouillonnante
 - Le périnée : hui yin
 - Les mains : lao gong
 - Le point entre les sourcils, le triangle, les yeux
 - Le 3^{ème} œil, le triangle, les yeux
 - Le point couronne : Bai hui, les yeux

- **Vidéo 4. En direct le 17/12/25 de 19h30 à 21h00**

Durée : 1h30

Déroulé :

- Réponse au quizz
- Questions/ Réponses & partage d'expérience et des difficultés
- En fonction du temps restant
- Révision des pratiques associés aux 4 systèmes de pompage
- Sourire intérieur et jing qi et Baihui
- Respiration embryonnaire et respiration de la peau et des os

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 4 : SOURIRE ET SIX SONS DE GUÉRISON**DU 07 AU 28/01/26****• Vidéo 1, mise en ligne le 07/01/26****Durée** : 1h30**Déroulé** :

Présentation théorique du sourire intérieur

Système parasympathique et sourire intérieur

Emotions et organes, lien avec les fonctions en Médecine traditionnelle chinoise

Théorie des 5 éléments, couleurs et organes

Échauffement :

- Ouvrir les articulations
- Ouvrir les kuas
- Ouvrir les fascias
- Ouvrir les 4 diaphragmes
- Etirement des 3 yins
- Respiration colonne vertébrale
- Activation du sang

Respiration du ventre / respiration inversée

Méditation Sourire intérieur ligne avant (les organes)

Vidéo 2, mise en ligne le 14/01/26.**Durée** : 1h30**Déroulé** :

Échauffement :

- Ouvrir les articulations
- Ouvrir les kuas
- Ouvrir les fascias
- Ouvrir les 4 diaphragmes
- Etirement des 3 yins
- Respiration colonne vertébrale



- Activation du sang

Respiration du ventre / respiration inversée

Pratique du sourire intérieur ligne avant (les organes)

Pratique du sourire intérieur ligne du milieu (le système digestif) et ligne arrière (le système nerveux)

- Activation des cellules souches avec respiration fractionnée

● Vidéo 3, mise en ligne le 21/01/26

Durée : 1h30

Déroulé :

Échauffement :

- Ouvrir les articulations
- Ouvrir les kuas
- Ouvrir les fascias
- Ouvrir les 4 diaphragmes
- Etirement des 3 yins
- Respiration colonne vertébrale
- Activation du sang

Présentation et utilisation des postures 6 sons de guérison

Méditation des 6 sons de guérison – version complète (*Version demandée pour la certification*)

Vidéo 4. En direct le 28/01/26 de 19h30 à 21h00

Durée : 1h30

Déroulé :

- Questions / Réponses
- Rappel sur le Quizz
- Échauffement
- Reprise des techniques demandées ou/et présentation version rapide ou simple méditation des 6 sons

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 5 : AUTO MESSAGES SIMPLÉS ET AUTOMASSAGE CHI NEI TSANG

DU 04 AU 25/02/26

AUTO MESSAGES, BIEN ÊTRE, PRÉVENTION

- **Vidéo 1, mise en ligne le 04/02/26. Durée : 1h30**

DURÉE : 1h30

Déroulé :

- **Échauffements articulaires incluant**

- Les différents méridiens et le sens de circulation
- Réchauffer les articulations
- Les automassages des mains et de la nuque
- Masser le pourtour des rotules, faire bouger les rotules
- Utiliser les orteils pour activer les tendons
 - **Echauffements respiratoire incluant la respiration à vide avec labourage du champ de la fertilité**
 - **Activation du sang**
 - **Connexions en fonction du temps**
 - **Présentation théorique**
- Activer la circulation énergétique et la circulation du sang
- Le sang réparateur, le cœur empereur
- Les différentes techniques
- Pratique
 - **Se nettoyer**
- Ouverture du nombril avec les pouces
- Massage de l'intestin grêle : creuser, spiraler, virgule et vibrer,
- Nettoyage des énergies pathogènes à travers le nombril vers la terre,
- puis nourrir et fermer avec l'énergie dorée et réchauffer l'IG avec la lumière rouge
- Activation du yin à l'expir et descente du yang à l'inspir avec les mains
 - **Le système circulatoire**
- Activation des pous
- Les 3 lignes centrales (creuser en spirale)
- Le cœur utilisation du poing ou des doigts avec son du cœur
- Auto Guasha sur le sternum
- Ouverture de Lao gong/ Activation de Yong quan
- Massage des points yuan des poignets en cercle avec le pouce et l'index
- qui enserré les mains
- Activation des point jing au niveau des mains

- **Vidéo 2, mise en ligne le 11/02/26. Durée : 1h30**

DURÉE : 1h30

Déroulé :

- Échauffements articulaires incluant
 - Les différents méridiens et le sens de circulation
 - Réchauffer les articulations
 - Les automassages des mains et du cou
 - Masser le pourtour des rotules, faire bouger les rotules
 - Utiliser les orteils pour activer les tendons
- Échauffements respiratoire incluant respiration à vide avec labourage du champ de la fertilité et Respiration du soufflet au niveau Estomac et Gros intestin
- Connexions
- Pratique & théorie

Le travail du gros intestin (Élimination)

- Présentation anatomique
- Pratique : étirement des 4 angles Relâcher les mésos Sigmoides, valve ilioecale, pattes de chat, petite vague, 3 doigts spirales, 3 doigts souris, harmonisation, tapotement
Sourire et respirer dans le GI
- Frottement et réchauffement du bas du dos
- Activation du méridien de l'estomac au niveau de la jambe
- Activation de GI4 & E37

L'estomac (digestion et descente du qi)

- Présentation anatomique
- Pratique : Massage des gencives avec la langue, activation des joues avec la paume des mains, dessus et sous les lèvres avec le tranchant des mains, massage de la gorge, avaler la salive et sourire à la salive massage de l'œsophage en faisant descendre le QI, activation de RM22, E11
- Organe : Zone du cardia : technique à 1 ou 3 doigts, Pylore technique à 3 doigts : creuser/ vibrer, étirement attendre sous la cage thoracique, petite vague dans le sens du chyme. Sourire Estomac et lumière
- Activation du méridien de l'estomac depuis le visage vers le thorax et le bassin. Activation du méridien de l'estomac sur le bas de la jambe
- Frotter E36 pour le Réchauffer, Activer Rte 4 et MC6 , Spiraler RM6 et RM12 pour les réchauffer avec la paume de la main

● **Vidéo 3, mise en ligne le 18/02/26**

DURÉE : 1h30

Déroulé :

- Échauffements articulaires incluant
 - Les différents méridiens et le sens de circulation
 - Réchauffer les articulations
 - Les automassages des mains et du cou
 - Masser le pourtour des rotules, faire bouger les rotules
 - Utiliser les orteils pour activer les tendons
- Échauffements respiratoire incluant respiration à vide avec labourage du champ de la fertilité et Respiration du soufflet au niveau du Foie
- Connexions
- Pratique & théorie
Le foie et la vésicule biliaire (stress et digestion)
 - Présentation anatomique

- Pratique : Organes : le sphincter d'oddi, la vésicule biliaire (virgule + étirement), le cholédoque, tapotement, écopage en spiraland, vibration, étirement, technique à 1 doigt
Sourire Foie et VB avec la lumière

Les yeux, ligne de DM24 à Yin tang, tempes VB8 technique à 1 doigt, masser les tempes technique Gunfa, Se tirer les oreilles

Balayer depuis les tempes vers le bas le méridien de la vésicule biliaire F3 MC6 VB34

Le pancréas (digestion et manque d'énergie)

- Présentation anatomique
- Pratique : Organe : ouvrir le sphincter d'Oddi, Technique à 3 doigts, pomper dans le sens des suc digestifs

Sourire Rate Pancréas Estomac avec la lumière

Centre énergétique : Activation Rate 3 (Réchauffer en frottant) / E36 (Réchauffer en frottant) / RM6 (Réchauffer en Spirale) / RM12 (Réchauffer en spirale)

Masser les genoux pour améliorer le système digestif

Vidéo 4, En direct le 25/02/26 de 19h30 à 21h00

Durée : 1h30

Déroulé :

Questions/ Réponses & partage d'expérience et des difficultés

- Pratique & théorie

Les Poumons (Respiration, énergie et système immunitaire)

- Présentation anatomique
- Pratique :

Organes : Respiration du soufflet , tapotement des poumons travaille de P1

Technique au point vibrant spiraland sur les différentes zones des poumons

Activer le Point de réflexologie des poumons pour augmenter la respiration dans la partie inférieure des poumons

Ouverture du diaphragme type tuina (en bloquant resserrant)

Ouverture du diaphragme en passant les doigts (secouer, masser, vibrer) Masser en griffes depuis le sternum vers les bords

Frotter A/R sur les côtés

Sourire avec la lumière

P7 (Presser Relâcher) et Rn 4 (frotter l'intérieur du talon) P9 (Presser Relâcher)

Série nez pris : GI4, DM24, Zone sous occipitale, frottez les bords du nez avec les pouces, masser le palais de senteurs

Les Reins (Système hormonal, cerveau)

- Présentation anatomique
- Pratique :

Respiration du soufflet dans les reins respirer entre les reins le périnée et RN1

Réchauffer les Reins et sourire, Frotter derrière le Talon d'Achille Rn3

Activation de Rn 1

Se tirer les cheveux, tapoter le cuir chevelu

Le tambour céleste,

Activation des dents et des glandes

Avaler la salive

- PS : Si le temps le permet nous verrons en complément
 - Les oreilles un système complet de réflexologie
 - Série insomnie
 - Série menstruation

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 6 : AUTO-NETTOYAGE AVEC LE COSMIC HEALING & RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE**DU 04 AU 25/03/26****Vidéo 1, mise en ligne le 04/03/26.**

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique : 20 mn

Qu'est-ce que Le cosmic healing ? Comment l'utiliser pour soi et pour nettoyer un lieu

Echauffement préparation générale : 30 mn

- Echauffements articulaires
- Echauffement respiratoire
- Activation de la circulation du sang

Pratique du cosmic healing 40 mn

- Préparation du lieu
- Activation du feu sacrée
- Appel des énergies protectrices
- Pratique de l'eau sacrée
- Activation de l'eau sacrée

Programmation de l'eau ; mantras et postures

Vidéo 2, mise en ligne le 11/03/26

Durée : 1h30

Déroulé :

Echauffement préparation générale : 30 mn

- Échauffements articulaires
- Echauffement respiratoire
- Activation de la circulation du sang

Pratique du cosmic healing pour nettoyer le lieu : 1h

- Nettoyage à la terre
- Méditation du lien cosmic
- Nettoyage avec la Lumière Verte
- Nettoyage avec la Lumière bleue



Programmation avec la Lumière violette

Vidéo 3, mise en ligne le 18/03/26

Durée : 1h30

Déroulé :

Echauffement préparation générale : 30 mn

- Echauffements articulaires
- Echauffement respiratoire
- Activation de la circulation du sang

Pratique du cosmic healing pour soi 1h

- Nettoyage à la terre
- Méditation du lien cosmic
- Nettoyage avec la Lumière Verte
- Nettoyage avec la Lumière bleue
- Programmation avec la Lumière violette
- Activation du système immunitaire

Vidéo 4, En direct le 25/03/26 de 19h30 à 21h00

Durée : 1h30

Déroulé :

- Réponse au quizz
- Questions/ Réponses & partage d'expérience et des difficultés
- En fonction du temps restant
- Révision des pratiques vu précédemment et pratiques avec les mains

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 7 : TAN TIEN QI GONG ET IRON SHIRT NIVEAU 1

DU 01 AU 29/04/25

MISE EN RELATION DU CENTRE AVEC LES EXTRÉMITÉS. ENRACINEMENT. PROTECTION CONTRE LES PRESSIONS EXTÉRIEURES.

• Vidéo 1, mise en ligne le 01/04/26

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique

- Théorie Chemise de Fer I

Echauffement

- *Échauffements articulaires*
- *Échauffements respiratoire*
- *Activation du sang*
- *Connexions*

Pratique

- Les bases de la posture
- Apprentissage du lâcher prise et du nettoyage dans la terre et de l'étirement vers le ciel, relâchement des muscles et activation des fascias
- Posture de l'arbre et connections terre/ ciel

- **Vidéo 2, mise en ligne le 08/04/26**

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique

- Théorie Tan Tien Qi Gong

Echauffement

- *Échauffements articulaires*
- *Échauffements respiratoire*
- *Activation du sang*
- *Connexions*

Pratique

- Connexions du cœur et de l'univers
- Les 5 zones d'activation des fascias
- Respiration inversée / respiration compressée / respiration embryonnaire
- Protocole des postures – Son du dragon / Son du tigre
- Présentation des premières postures

- **Vidéo 3, mise en ligne le 15/04/26**

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique

- Tan Tien Qi Gong & Chemise de Fer



Echauffement

- *Échauffements articulaires*
- *Échauffements respiratoire*
- *Activation du sang*
- *Connexions*

Pratique

- Connexions du cœur et de l'univers
- Les 5 zones d'activation des fascias
- Posture de l'arbre sans Tan Tien Qi Gong
- Posture & pratique Tan Tien Qi Gong
- Posture de l'arbre après Tan Tien Qi Gong
- Application sur d'autres postures de la Chemise de Fer en particulier posture de l'urne d'or (Yin & Yang)

VIDÉO 4. EN DIRECT LE 28/04/26 DE 19H30À 21H00

Durée : 1h30

Déroulé :

- Questions / Réponses
- Rappel sur le Quizz
- Échauffement
- Reprise des techniques demandées. Possibilité de présenter d'autres postures Tan Tien Qi Gong ou Chemise de Fer non encore abordées.

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 8 : ELIXIR QI GONG

DU 06 AU 27/05/26

- **Vidéo 1, mise en ligne le 06/05/26**

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique : 30 mn

Qu'est-ce que l'élixir ?

L'importance de la salive dans l'intégration du qi

Le système pileux, les organes et les 5 éléments

Utiliser les poils comme des antennes

La respiration de la peau

L'élixir qi gong et la désintoxication. Nettoyage interne

L'élixir qi gong : fascias et articulations

Les postures

Echauffement préparation générale : 30 mn

- Echauffements articulaires
- Echauffement respiratoire
- Activation de la circulation du sang

Pratique du Qi gong de l'Elixir 30 mn

- Respiration embryonnaire
- Respiration de la peau
- Respiration des poils

• Vidéo 2, mise en ligne le 13/05/26

DÉROULÉ :

- Echauffement préparation générale : 30 mn
 - Echauffements articulaires
 - Echauffement respiratoire
 - Activation de la circulation du sang
 - Tirer la soie et balancer la jambe
 - Le tigre sort de sa cage
- Pratique du Qi gong de l'Elixir 30 mn
 - Respiration embryonnaire
 - Respiration de la peau
 - Respiration des poils et sourire intérieure
 - Capter les différents qi et les amener vers la salive
- Jing qi
- Qi de la terre
- Qi du ciel
- Organes des sens
 - Pratique des postures :
 - Le dragon regarde la perle : ouverture du 3^{ème} œil
 - Secouer la tête et remuer la queue
 - Rassembler la perle dorée
 - Exercice de fermeture

• Vidéo 3, mise en ligne le 20/05/26

DÉROULÉ :

Echauffement préparation générale : 30 mn

- Echauffements articulaires
- Echauffement respiratoire
- Activation de la circulation du sang
- Tirer la soie et balancer la jambe
- Le tigre sort de sa cage

Pratique du Qi gong de l'Elixir 30 mn

- Respiration embryonnaire
- Respiration de la peau
- Respiration des poils et sourire intérieure
- Capter les différents qi et les amener vers la salive
- Jing qi
- Qi de la terre
- Qi du ciel
- Organes des sens

- Pratique des postures :
 - Le dragon regarde la perle : ouverture du 3^{ème} œil
 - Secouer la tête et remuer la queue
 - Pont de fer
 - Le Géant soulève la tour
 - Le buffle de fer laboure la terre
 - Le saut de la femme enchantée
 - Wai to porte le bâton
 - Regarder la lune en arrière
 - Rassembler la perle dorée
 - Exercice de fermeture

VIDÉO 4. EN DIRECT LE 27/05/26 DE 19H30À 21H00**DÉROULÉ :**

- Réponse au quizz
- Questions/ Réponses & partage d'expérience et des difficultés
- En fonction du temps restant
- Révision des pratiques vu précédemment et correction des postures

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.

MODULE 9 : JING QI ET NEI KUNG DE LA MOELLE OSSEUSE**DU 03 AU 24/06/26**

Notez qu'aucune nudité n'aura lieu lors de ces enseignements.

Matériel conseillé pour suivre ce cours :

- pour les femmes œuf de jade et fil dentaire neutre sans parfum
- pour les hommes : tissus de soie

- pour homme et femme : fouet en bambou ou en acier hors fouet en acier et tissus de soie. Vous pouvez trouver ce matériel sur la boutique du site.

- **Vidéo 1, mise en ligne le 03/06/25**

Durée : 1h30

Déroulé :

Présentation théorique : 30 mn

- Qu'est-ce que le nei kung de la moelle des os
- La moelle des os et le sang
- La moelle des os et le jing qi (l'essence ou énergie sexuelle)
- Les contre-indications
- Les prudences
- Les différences hommes / femmes.
- L'utilisation de l'œuf de jade pour les femmes
- Utilisation du tissu de soie pour homme et femme

Echauffement préparation générale : 30 mn

- Echauffements articulaires
- Echauffement respiratoire
- Activation de la circulation du sang

Pratique du nei gong de la moelle des os 30 mn

- Respiration embryonnaire,
- Respiration de la peau
- Respiration des os

- **Vidéo 2, mise en ligne le 10/06/26**

Durée : 1h30

Déroulé :

Echauffement préparation générale : 40 mn

- Echauffements articulaires
- Echauffement respiratoire
- Activation de la circulation du sang

Pratique du Nei gong de la moelle des os 50 mn

- Nettoyage des organes génitaux et sourire aux organes génitaux (sons des reins et du foie)
- Activation des 3 luminaires
- Respiration dans l'orbite microcosmique
- Pratique féminine : apprendre à insérer l'œuf de jade et à jouer avec l'œuf (massage des 9 fleurs)

Pratique masculine : massage des organes génitaux

- **Vidéo 3, mise en ligne le 17/06/26**

Durée : 1h30

Déroulé :

Echauffement préparation générale : 40 mn

- Echauffements articulaires
- Echauffement respiratoire



- Activation de la circulation du sang
- Tirer la soie et balancer la jambe
- Le tigre sort de sa cage

Pratique du Nei gong de la moelle des os 50 mn

- Activation des différentes pompes de la colonne vertébrale avec ou sans poids
- Activations des fascias qui entourent les organes avec ou sans poids
- Activation des os
- Auto-massages, circulation dans l'orbite, pratique des 6 sons si nécessaire, centrage.

Vidéo 4, En direct le 24/06/26 de 19h30 à 21h00

Durée : 1h30

Déroulé :

- Réponse au quizz
- Questions/ Réponses & partage d'expérience et des difficultés
- En fonction du temps restant :
- Respiration des os
- Utilisation du fouet en bambou

ÉVALUATION EN LIGNE :

Quizz disponible dès la mise en ligne de la première vidéo

1 seule tentative possible

Correction et retour collectif à l'oral lors de la session 4 en direct.

+Correction personnalisée pour chaque élève via un retour du questionnaire.

ATTENTION : la présence à la session 4 est obligatoire pour que la totalité du module (6h00) soit compté dans le nombre d'heure de pratique en vue de la certification.