

Qi Gong

Initiation taoiste

Programme de formation mis à jour le 1er septembre 2026

100% présentiel

Tout public - Aucun pré-requis

20 participants max

session à venir**
5 et 6 décembre* - 12h

*sous réserve du nombre de participants

TARIF HT NET DE TAXE

190€*

* +30 % si financement
extérieur



Avec les pratiques de L'orbite microcosmique ou petit cycle céleste, nous apprenons à éveiller le Qi (énergie ou force bio-électromagnétique) et à le faire circuler dans les deux principaux méridiens du corps. Nous apprenons à nous ouvrir aux sources d'énergie extérieures pour accroître notre énergie vitale. Ainsi nous alimentons tous les principaux centres énergétiques, le corps se régénère, nous nous sentons plus centrés, éliminant stress et tension nerveuse.

L'enchaînement du Primordial Qi Gong est une pratique simple de Qi gong en mouvement qui permet de relier et d'ouvrir l'ensemble du corps en lien avec notre centre énergétique (Tan Tien). Nous créons et alimentons notre boule d'énergie tout en se mettant en mouvement.



Les objectifs pédagogiques

1 Apprendre à nettoyer les centres énergétiques

3 Apprendre à faire circuler l'énergie dans l'orbite microcosmique

5 Approfondir le Primordial Qi Gong dans le respect de la posture et des fascias

2 Apprendre à ressentir l'énergie qui circule

4 Apprendre l'enchaînement du Primordial Qi Gong



Formateur

Xavier Bouhier

- Pratique les enseignements de Mantak Chia depuis 2008
- Instructeur diplômé de l'école de Mantak Chia depuis 2012, professeur de Chi Nei Tsang® (formes 1 & 3)
- Praticien en Shiatsu et Chi Nei Tsang, il enseigne aux Ventres Libres à Toulouse depuis septembre 2014



Évaluation de votre niveau et recueil des attentes et des besoins renseignés dans le formulaire de candidature

Entretien téléphonique par le responsable pédagogique si besoin

Convocation et intégration au groupe Whatsapp



Supports de cours imprimés

Conseil de lectures d'ouvrages spécialisés

Powerpoint

Feuille d'émargement

Suivi et évaluation par l'observation des techniques pratiquées par le stagiaire

Accompagnement en cas de difficulté d'apprentissage

Pratique seul(e)s et en binômes



Bilan de stage sur les pratiques acquises rempli par les stagiaires et validé par le professeur pour évaluer le niveau de compréhension et d'intégration des matières abordées au regard des objectifs de formation

Attestation de formation

Questionnaire de satisfaction



Contenu pédagogique

Jour 1 - 10h-13h / 14h-17h

Orbite microcosmique fondamentaux

- Présentation Orbite Microcosmique
- Nettoyage des centres énergiques par la pratique du Qi gong cranio-sacré et la respiration embryonnaire
- Nettoyage des centres énergétiques
- Nettoyage en reliant les centres

Primordial Qi Gong partie I

- Ressentir le Tan Tien & la boule d'énergie
- Enchaînement Primordial Qi Gong 1^{ère} partie
- Postures et fascias
- Intégration de la posture juste dans l'enchaînement du Primordial Qi Gong



Jour 2 – 9h-12h / 13h-16h

Orbite microcosmique voix d'entrée dans les pratiques avancées

- Ouverture de l'orbite microcosmique
- Focus sur certains centres énergétiques – Ouverture du cœur
- Pratique des 3 yins
- 3 yins & Orbite microcosmique
- Faire circuler différentes énergies dans l'orbite microcosmique : énergie de la terre, étoile polaire, énergie sexuelle non excitée
- Fermeture & gestion du trop-plein d'énergie

Primordial Qi Gong partie II

- Ressentir le Tan Tien & la boule d'énergie
- Enchaînement Primordial Qi Gong 2^{ème} partie



Modalités d'inscription

Candidater



Via le formulaire sur
lesventreslibres.fr
jusqu'à 5 jours avant le
stage

Confirmer



Etude et validation de votre
demande par l'équipe
pédagogique
Signature du contrat de
formation Paiement des
arrhes jusqu'à 10 jours
avant le stage pour
inscription définitive

Se préparer



Convocation entre 15
et 30 jours avant +
intégration immédiate
au groupe WhatsApp
dédié au stage



Devenir professeur(e) de Qi Gong

Un système d'accumulation d'heures qui permet à chacun d'organiser sa formation, échelonner son coût, et le temps de sa formation comme il le souhaite.

**Consultez les modalités sur notre page internet dédiée :
<https://lesventreslibres.fr/qi-gong/>**



Engagements des Ventres Libres

Les Ventres Libres s'engagent à donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique

Accessibilité handicap

Les Ventres Libres s'engagent à tout mettre en œuvre pour l'accueil de tous les stagiaires, sans discrimination et à favoriser l'accessibilité des Personnes en Situation de Handicap (PSH), qu'il soit apparent ou invisible (douleur dos, difficultés à tenir une position debout etc...).
Réfèrent Olivier Barré · 06 99 04 49 38 · referenthandicap.lvl@gmail.com · Partenaire Agefiph

Contact :

lesventreslibres@gmail.com

07 54 36 80 60

lesventreslibres.fr



Les ventres libres/397 route de Seysses, 31100 Toulouse/ lesventreslibres@gmail.com/ 06 99 04 49 38 SASU inscrite au RCS de Toulouse sous le n°B 907 931 547 – Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 76311247931 auprès du préfet de Région Occitanie. « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »
- Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI - Non assujetti à la TVA.

