



**Grégory BREBION**



## Formation Énergétique Chinoise et QI GONG

### Objectifs

- Connaître les notions incontournables de l'énergétique chinoise.
- Connaître les bienfaits et les limites du Qi Gong.
- Maîtriser un enchaînement dans sa réalisation et ses applications.
- Se former à l'utilisation du QI GONG (M.T.C. : Mouvements Traditionnels Chinois) pour le développement personnel, la préparation mentale... en séances individuelles et/ou collectives avec un objectif de performance et de bien-être.

### Contenus

#### Énergétique chinoise traditionnelle

Situer le champ d'action : Les 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise.  
Bases historiques et philosophiques. Concepts incontournables « Yin Yang ».  
Les cinq Mouvements « éléments, Wuxing » ; Les douze Zang Fu « Organes & Entrailles » ;  
Les cinq âmes végétatives « Ben shén » ; Les cinq substances de l'Homme ; Les sept sentiments ; Les six excès.  
Les méridiens et points énergétiques. Les principales lois énergétiques « engendrement et contrôle ».  
Les points à intégrer et notions d'harmonisation, d'appel, de dispersion et de tonification.  
Tableau des relations et des correspondances.

#### Qi Gong

Le Qi Gong « Chi Kung » c'est quoi ?  
Origines et différentes formes, styles, écoles, une même intention.  
Objectifs de la pratique (indications et contre-indications).  
Piliers du QI GONG. Les 3 étapes du QI GONG. Les 3 étapes de la sublimation.  
Le Qi Gong pour qui et pourquoi ?  
Juste un mot sur le Tai Chi.

#### Enchaînement pour la pratique personnelle ou à proposer en suivi

Quelques conseils et consignes avant de commencer.  
Salut « Hai, Ni Hao » ici et maintenant avec mon intention dans le respect.  
WUJI posture initiale de référence et préparation.  
ZHAN ZHUAN GONG « Posture du pieu ou posture de l'arbre ». Introduction au « Jing Zuo », méditation assise.  
Formes traditionnelles BA DUAN JIN « Les Huit Pièces de Brocart ».  
Salut de fermeture & remerciement, gratitude « vibratoire ».

#### A qui s'adresse la formation :

Aux professionnels du secteur éducatif et socio-éducatif, sportif, paramédical et médical, de l'accompagnement et du coaching, A toutes personnes en démarche de développement personnel et de connaissance de soi...

### Dates / Lieu / Formateur

**Lundi 18 et mardi 19 mai 2020.** Horaires : 8h/12h et 13h30/17h30.

A la **Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille**. 9, rue de l'université, 59790 Ronchin. Salle Pierre Béchade.

**Formateur : Grégory Brebion**, Éducateur Certifié cadre secteur social et médico-social, Coach sportif (S.T.A.P.S), Créateur de bien être en entreprise, Praticien arts énergétiques et enseignant Qi Gong, Tai Chi, Yoga et méditation...

**Tarif : 400€**

Pour tous renseignements et pour vous inscrire, contactez :

Yancy Dufour : [yancy.dufour@univ-lille.fr](mailto:yancy.dufour@univ-lille.fr)

Docteur en Psychologie ([www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)), enseignant à la FSSEP de Lille