



# Formation Personnelle en Tai Chi - Qi Gong Corps Vivant Corps Conscient®

avec Nicole BERNARD et Martine BODILIS  
assistées de Karine HERMAN  
France Sud Ouest - 2018/2021

**Pour ceux et celles qui souhaitent acquérir des outils pour vivre leur vie différemment, se ressourcer, se fortifier et mieux se connaître sur le plan énergétique et corporel.** Formation ouverte aux débutants.

Découvrir ou revisiter les techniques fondamentales pour impulser et dynamiser votre progression.

Chacune de ces techniques est un trésor à multiples facettes et profondeurs que nous décryptons et pratiquons ensemble dans la perspective du cheminement intérieur. Chacun approfondira sa connaissance de sa réalité corporelle énergétique. Elle implique tous les niveaux de l'être : physique, mental, émotionnel et intégration consciente dans ce qui nous dépasse.

Le groupe est formé pour 3 ans et limité à 16 personnes : **un bateau qui part pour un grand voyage dont chaque passager sait qu'il en sortira différent.** Le Chi, propre au groupe ainsi formé, se développe et mûrit, chacun est dynamisé par cette énergie commune. Les découvertes des uns profitent aux autres.

La formation comprend 3 cycles de 12 jours. Elle est aussi la première étape pour devenir enseignant de Tai Chi - Qi Gong Corps Vivant Corps Conscient®.

## Les thèmes abordés (Programme complet au verso)

Développer la sensibilité et la conscience corporelle, la force de concentration, l'engagement.

Définir les repères sensoriels subjectifs de perception du Chi et corriger la posture.

Éveiller, harmoniser et augmenter l'énergie interne.

Explorer le corps comme espace pour la conscience.

## SESSION 2018/2021

Formation résidentielle au centre **Santa Maria Heleta**, 1/2h de Bayonne et Biarritz, : Santa Maria, 64640 Helette  
Tel: 0559379884. [www.santamariaheleta.fr](http://www.santamariaheleta.fr). Vous recevrez toutes les info pratiques après votre inscription.

**Cycle 1** - 27/28 octobre 2018 2/3 février, 30/31 mars, 27/8 avril 2019, 7 au 10 juin 2019

**Cycle 2** - 5/6 oct 2019, 25/26 janv, 14/15 mars, 18/19 avril 2020, 29 mai au 1er Juin 2020

**Cycle 3** - 3 weekends en 2020/21 + 6 jours en été 2021

## CONDITIONS.

Adhésion annuelle : 15€. Enseignement : 900€ par an sur 3 ans. Règlement échelonné possible.

Hébergement 60€/jour pension complète ou 10 € /jour si pas d'hébergement ni repas sur place.

Engagement ferme pour les 3 ans. Pas de remboursement en cas d'absence ou d'annulation sauf si accord avec les formatrices. **Organisateur : L'atelier du mouvement - [www.atelier-mouvement.com](http://www.atelier-mouvement.com)**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### FORMATION PERSONNELLE 2018/2021 SUD OUEST

à renvoyer avec votre règlement à

L'Atelier du Mouvement - FP

13 allée de Saintonge 40530 Labenne



QI GONG - TAI JI QUAN  
STRETCHING POSTURAL®  
PARIS 32 Rue Boussingault 75013  
☎ 09 51 99 22 14  
[www.quatrepiliers.com](http://www.quatrepiliers.com)

Découper svp

Nom Prénom.....Adresse.....

Date de naissance.....Tel.....E mail.....

Profession.....

Je m'inscris à la formation personnelle de 3x12 jours session Sud Ouest 2018/2021. Je règle par chèque à l'ordre de l'atelier du mouvement 300€ d'acompte qui ne me seront pas remboursés en cas de désistement. Je m'engage à régler le solde de la première année 600€ ainsi que la cotisation à l'association lors du premier weekend en octobre 2018. Les chèques ne sont encaissés qu'après le premier weekend.

Date..... Signature

**FP SUD OUEST 2018**

# PROGRAMME FORMATION PERSONNELLE TAI CHI CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT ®



## **Le Tan Tien : lieu de concentration, lieu d'action, lieu de conscience de soi**

L'horloge avec le bassin. Les 6 repères reliés au Tan Tien. Les abdominaux.  
La barre. La ballade de la boule. Saisir le Tan Tien en étai. L'effort centré.  
La séparation des deux étages du ventre.  
Le moi uni au Tan Tien. Le calme mental

## **Les respirations**

Respiration Tantienienne.  
Les quatre étages de la respiration. Les ré-inspirades droite et gauche. La respiration complète.  
Endonasale. Mise en évidence du point Lu.  
L'expansion assistée  
La respiration du corps tout entier.  
Respiration à deux temps. Respiration à trois temps  
Respiration tibétaine

## **La Posture assise**

Trouver Sa posture et la disponibilité du corps  
Le centre. L'axe vertical. Symétrie intérieure.  
L'enracinement assis.

## **Le Chi dans les étirements et le renforcement musculaire**

Pratique du Stretching Postural®  
Bilan individuel postural

## **La détente et la relaxation**

Automassages des mains, visage, pieds, corps.  
Exercices de développement de la conscience corporelle au sol.  
Relaxation sélective du bassin.  
Relaxation sélective des épaules et de la ceinture scapulaire.  
Relaxation de base (Shultz et Tan Tien)

## **Les mains**

Auto massages et exercices, détente, souplesse, sensibilité, écoute du Chi, guider le Chi avec la main.  
Les différentes formes de la main : la gueule du tigre, la main assise, le poing, la main à plat  
Relaxation sélective de la main. Relation mains Tan Tien

## **Petite Circulation - Approche**

Sensibilisation des points et circulation mentale. La respiration par les points et relation avec le Tan Tien.

## **Petite circulation du Chi - La technique**

La descente du Chi.  
Respiration à trois temps en passant par le dos.  
Pousser dans tous les points. Oudianer dans tous les points.  
Technique des volets à l'ouverture et à la fermeture. Passis Through : passage dans le plancher pelvien.  
Technique complète : le pompage. La vague.

## **Apprentissage et pratique des formes de Qi Gong et Tai Chi**

La posture du cavalier, la position du chat, le pas de base. Les 11 exercices de santé.  
Les 8 brocarts. Les 24 Postures. Les 13 postures.  
Kung Fu Du : complément important au Tai Chi c'est une forme de Kung Fu dou-ce.

**Les principes du mouvement** : le Tan Tien, le plein et le vide, l'axe vertical, l'enracinement et la relation talon sacrum, les mains, le regard, la détente, la logique naturelle du corps, les diagonales, l'harmonisation.

## **La circulation du Chi dans le mouvement**

L'onde de Chi dans le mouvement. La respiration à 2 temps.  
La respiration à 3 temps et les 4 temps du mouvement .  
La petite circulation dans le mouvement.  
La circulation en diagonale.

