



# Formation Qi Gong & Yang Sheng Médecine Traditionnelle Chinoise

## 中医养生

### Institut Jin Ling France

Le **Qi Gong** est l'un des piliers de la Yang sheng Médecine Traditionnelle Chinoise. Sous sa forme dynamique comme statique, en harmonisant le corps, la respiration, l'esprit et le Yin Yang, le **Qi Gong** permet de :

- Prévenir la maladie
- Cultiver la 'vertu'
- Maitriser les émotions
- Favoriser la concentration et la mémoire
- Purifier le corps et faire circuler les énergies
- Maintenir la santé physique et mentale

Le **Qi Gong** est également un art énergétique traditionnel chinois. Sa philosophie est basée sur la bienveillance, la simplicité, l'humilité et le partage. Sa technique repose sur des principes scientifiques et philosophiques très anciens visant à harmoniser le corps et l'esprit avec l'environnement qui nous entoure. Il s'adapte à tous.

La **Yang Sheng Médecine Traditionnelle Chinoise**, issue de la pensée taoïste, repose sur l'idée que l'homme est un microcosme dans un macrocosme. Si le Qi est en harmonie dans notre corps, et au sein de l'environnement extérieur, notre santé n'en sera que meilleure.

La **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** est une médecine curative et préventive, elle n'associe pas la bonne santé à l'absence de symptômes mais plutôt au maintien d'un bon équilibre énergétique comme on dit : « mieux vaut prévenir que guérir ! » 上医治未病» Shang Yi Zhi Wei Bing. Maintenir cet équilibre est la base du **Yang Sheng**. Le **Yang Sheng** est la branche préventive de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Peu connue en France, elle regroupe un ensemble de techniques, d'exercices et de recommandations destinés à renforcer la vitalité, à éviter l'apparition des maladies, à ralentir le vieillissement et à renforcer les capacités d'auto guérison du corps.

**Jin Ling France**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23 | jinlingfrance@gmail.com



Cet art ancestral, vieux de plus de deux mille ans, a déjà fait ses preuves depuis des siècles et reste incroyablement d'actualité.

Le praticien utilise les principes de la médecine traditionnelle chinoise pour évaluer le déséquilibre. Il choisira alors les outils et les techniques qui lui paraissent les plus adaptés et qui lui permettront de relancer la vitalité du corps et sa capacité d'auto guérison.

Parmi les cinq piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise :

- L'acupuncture et la moxibustion
- Le Tui Na An Mo
- La pharmacopée
- La diététique
- Les techniques énergétique (le Qi Gong et Qi Gong thérapeutique, Taiji Quan, le soins énergétiques)

L'acupuncture, le Tui Na et la pharmacopée font partie de la branche curative de la médecine Traditionnelle Chinoise. Ils sont utilisés pour les soins et le traitement des maladies mais seuls les docteurs en médecine (en Chine comme en France) sont habilités à pratiquer ces traitements.

Alors que le **Yang Sheng** est la branche préventive de la médecine Traditionnelle Chinoise. Il a recours principalement aux méthodes suivantes : le Qi Gong, la moxibustion, l'acupression, le massage An Mo, la diététique, les ventouses, la réflexologie plantaire, l'auriculothérapie, le guasha...

## Pour Qui ?

Le Qi Gong et le Yang Sheng Médecine Traditionnelle Chinoise est une méthode globale avec une approche philosophique qui influe à la fois sur les connaissances de votre corps et de votre esprit.

Elle s'adresse à toutes les personnes qui désirent évoluer, progresser dans la vie, ainsi qu'à toutes celles qui souhaitent entretenir leur santé au quotidien.

Elle s'adresse également aux personnes en reconversion professionnelle.

## Le programme

**Institut Jin Ling France & La Maison de Médecine Chinoise** vous proposent une formation professionnelle en Qi Gong & Yang Shen Médecine Traditionnelle Chinoise (中医养生) finançable par les organismes de financement de formation.

Cette formation se décompose en deux parties :

**Jin Ling France**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23 | jinlingfrance@gmail.com



Les théories : Théorie de la médecine traditionnelle chinoise

Les pratiques : Le Qi Gong Traditionnel, Qi Gong thérapeutique, Qi Gong Taoïste et Tai Ji Quan style Yang

Ce cursus s'étale sur trois ans. 128h de formation par an.

Il est validé en fin de 3eme année par un examen théorique (écrit, oral) et pratique. Sa réussite est confirmée par la remise du diplôme Qi Gong & Yang Shen Médecine Traditionnelle Chinoise.

### **Théorie sur les trois années :**

- Histoire simplifiée de la médecine chinoise
- La préservation de la santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Les grandes bases des fondamentaux en médecine traditionnelle chinoise :
- Le Yin et Yang ; Les 5 éléments ; Les Zang et les Fu ; Les liquides organiques et Le Jing, Le Qi et le Shen
- Les méridiens :
  - Les méridiens – une découverte exceptionnelle
  - Les méridiens principaux
  - Qi Jing Ba Mai
  - Les méridiens tendino musculaires
- Le point d'acupuncture : Les points SHU ; les points MU; les points WU SHU ; les points LUO, les points YUAN ; les points XI
- Les causes des maladies :
  - Les causes internes
  - Les causes externes
  - Qi Qing
  - Les causes des dérèglements énergétiques et des maladies en MTC
  - Etude du diagnostic traditionnel chinois : Wang Wen Wen Qie , le pouls, la langue...
- Les différents types du Qi
- Histoire et origine du Qi-Gong
- Les différentes catégories de Qi-Gong (classification des méthodes de Qi-Gong)
- Les caractéristiques du Qi-Gong
- La diététique des 5 éléments
- L'histoire de Tai Ji Quan

**Jin Ling France**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23 | jinlingfrance@gmail.com



**Pratique : 1ere année sur 8 weekends (soit 128h)**

- Méthode du relâchement en profondeur
- Zhan Zhuang Gong
- Liu Zi Jue: Six sons thérapeutiques
- Ba Duan Jin: Huit pièces de Brocart
- Tai Ji Quan style Zhao Bao

Contrôle des connaissances de la 1ere année

**Pratique : 2e année sur 8 weekends (soit 128h)**

- L'automassage
- Capturer de l'énergie du Ciel et de la Terre
- Yi Jin Jing: Renforcement des tendons et muscles
- Méthode pour nourrir le Yin
- Méthode pour nourrir le Yang
- Tai Ji Quan style Zhao Bao

Contrôle des connaissances de la 2eme année

**Pratique : 3eme année sur 8 weekends (soit 128h)**

- Méthode pour renforcer l'énergie Yang
- Qi Gong du rajeunissement
- Programme Qi Gong pour la gestion du stress
- Tai Ji Quan style Zhao Bao

Examen théorique (écrit, oral) et pratique puis remise du diplôme Qi Gong & Yang Shen  
Médecine Traditionnelle Chinoise en cas de réussite

**Jin Ling France**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23 | jinlingfrance@gmail.com



## Informations pratiques :

### Calendrier de formation 2022-2023

Année	2022					
	Nov.	Dec.				
1ere	5-6	3-4				
2eme	19-20	3-4				
	2023					
	Jan.	Fev.	Mars	Avril	Mai	Juin
1ere	7-8	4-5	18-19	8-9	6-7	3-4
2eme	21-22	18-19	18-19	22-23	20-21	10-11

Les dates et programmes peuvent faire l'objet de modifications.

### Tarifs : (groupe limité à 10 personnes)

1980 € /an

Frais d'inscription annuel : 80€

### Lieux de formation :

MAS, 3 rue de la république 78100 saint Germain en Laye

A 500 m de RER A, station St Germain en Laye

Jin Ling MTC, 15 rue de Fourqueux 78100 Saint Germain en Laye

### Renseignements et Inscriptions :

Professeure Hui XU

[jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com) ou 06 88 63 85 23

**Jin Ling France**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23 | [jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com)