



Formation

Qi Gong thérapeutique & les 9 constitutions MTC

中医九种体质养生

Une approche globale du bien-être et de l'équilibre énergétique

Plongez au cœur d'un art ancestral dédié à l'équilibre, à la vitalité et au bien-être durable.

Le Qi Gong thérapeutique, discipline majeure de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), associe mouvements énergétiques, respiration, automassages et pratiques corporelles pour harmoniser le corps et l'esprit. Depuis plus de 2000 ans, il contribue à prévenir les déséquilibres, renforcer l'énergie vitale et soutenir les capacités naturelles d'auto-régulation de chacun.

Au cœur de cette formation, vous découvrirez les **9 constitutions énergétiques de la MTC (中医九种体质)**, un système essentiel permettant de mieux comprendre les spécificités physiques, émotionnelles et énergétiques de chaque individu.

Cette approche offre des outils concrets pour :

- identifier les terrains de déséquilibre ;
- adapter l'hygiène de vie et l'alimentation ;
- choisir des pratiques de Qi Gong adaptées ;
- développer une meilleure connaissance de soi et des autres ;
- favoriser un bien-être durable et personnalisé.

Accessible à tous, cette formation vous invite à développer une compréhension plus fine de vous-même et des autres, tout en intégrant une véritable philosophie de vie fondée sur l'écoute de soi, la simplicité, la bienveillance et l'harmonie intérieure.

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est ouverte :

- à toute personne souhaitant améliorer sa santé, son énergie et son équilibre au quotidien ;
- à celles et ceux en quête d'évolution personnelle et de mieux-être durable ;
- aux pratiquants et enseignants de Qi Gong désirant approfondir une approche thérapeutique et énergétique ;
- aux professionnels du bien-être intéressés par les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Le programme de la formation

La formation se compose de **4 modules de 2 jours**, alternant enseignements théoriques, pratiques corporelles et exercices énergétiques.

Les fondamentaux de Médecine Traditionnelle Chinoise

- Le Yin et le Yang
- Les 5 éléments
- Le Jing, le Qi et le Shen
- Les causes des déséquilibres selon la MTC

Les 9 constitutions énergétiques

- Étude approfondie des constitutions énergétiques
- Compréhension des terrains physiques et émotionnels
- Prévention et accompagnement des déséquilibres

Pratiques énergétiques

- Automassages énergétiques
- Recommandations diététiques adaptées aux constitutions
- Qi Gong appliqué aux 9 constitutions

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



- Qi Gong des 6 sons thérapeutiques
- Méditation de la Petite Circulation Céleste
- Pratique approfondie du Qi Gong des 9 constitutions

Formatrice

Hui XU

Professeure de Qi Gong thérapeutique

Praticienne en soins énergétiques de Médecine Traditionnelle Chinoise

Informations pratiques :

Calendrier de la formation

(Pendant les vacances scolaires zone C)

Horaires : 9h30-12h30 et 14h-17h

Modules	Dates	Lieux
1	17-18 octobre 2026	St Germain en Laye
2	31 oct – 1 nov 2026	Sceaux
3	19-20 décembre 2026	Sceaux
4	3 - 4 avril 2027	Sceaux

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

Lieux de formation :

Sceaux 92 :

Bienvenue à Sceaux

14 ter rue des Imbergères
92330 Sceaux

Saint Germain en laye 78 :

MAS

3 rue de la République
78100 Saint-Germain-en-Laye

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



Tarif formation

Prestations	Montant
Formation complète	980 €
Adhésion Jin Ling France + Bienvenue à Sceaux	68 €

Modalités d'inscription

Un acompte de **200 €** est demandé afin de confirmer l'inscription.

Renseignements et Inscriptions

XU Hui : 06 88 63 85 23 | Email : jinlingfrance@gmail.com

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com



Bulletin d'inscription

Formation Qi Gong & Qi Gong thérapeutique

Un art millénaire chinois est au service de votre bien être, de votre santé

Nom :	Prénom :
Tel :	Date de naissance :
Profession :	
Email :	
Adresse :	
Personne à prévenir en cas d'accident	
Nom :	Tel :

Tarifs :

Tarif formation: 980€

Adhésion Jin Ling France et Bienvenue à Sceaux : 68€ (20€+48€)

Pour confirmer l'inscription, un acompte de 200€ est demandé.

Modes de paiement :

Par virement bancaire :

Jin Ling France

IBAN : FR76 3000 4014 9600 0101 4142 490

Par chèque :

A l'ordre de Jin Ling France

Envoyer à Jin Ling France chez XU Hui

15 rue de Fourqueux 78100 Saint Germain en Laye

Lieux de formation :

Sceaux 92 et Saint Germain en Laye 78

Renseignements

Hui XU, 06 88 63 85 23 | Email: jinlingfrance@gmail.com

JIN LING FRANCE

www.jinling.fr

06 88 63 85 23

jinlingfrance@gmail.com