

# SHEN-TI ECOLE S



**FORMATION ANIMATEUR ATELIER QI GONG**

**FORMATION EN LIGNE**

**PROPOSÉE PAR :  
DAVID CALDAS  
PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE**

# PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION ANIMATEUR ATELIER QI GONG

---

## A CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION



### I Présentation du Do-In :

Le Qi Gong signifie "entraînement de l'énergie vitale". C'est un art énergétique interne, du corps, du souffle et de l'esprit qui a pour but de faire circuler de façon harmonieuse le QI, et réguler l'équilibre Yin/Yang, pour préserver sa santé.

Il est pratiqué par des millions de chinois dans les parcs ou au travail tous les matins. Il est basé sur les grands principes de l'énergétique traditionnelle chinoise à savoir : le Qi, le yin/yang, les 5 éléments, les méridiens, etc. Il porte attention à la respiration consciente, associées à des gestes justes, exécuté avec un tonus juste.

Sa pratique est constituée essentiellement de postures immobiles, de mouvements lents, d'étirements et d'ondulations, d'exercices respiratoires et d'attention mentale, de méditation et de visualisation (calmer l'esprit et mobiliser le Qi).

### II Objectifs de la formation :

Le **premier objectif** de la formation est de vous donner **les clés** pour comprendre comment le Qi Gong peut être utile au quotidien. Cela passe par la compréhension de l'énergétique traditionnelle chinoise, par l'étude de l'histoire du développement du Qi Gong et par la connaissance du corps humain, de ses composantes et de ses interactions avec son environnement.

Le **second objectif** est de vous rendre capable de pratiquer, mémoriser, comprendre et intégrer quelques **grands classiques** du Qi Gong (les pièces de Brocart, le Yi Jin Jing, l'étirement des méridiens) dans votre quotidien. Vous serez donc autonome dans la pratique de ces grands classiques et vous pourrez progresser ainsi, à votre rythme, dans le développement de votre niveau de Qi Gong.

Notre **troisième objectif** est de vous rendre capable de **proposer des ateliers** Qi Gong. Vous serez à la fois capable d'expliquer les aspects théoriques de l'énergétique chinoise nécessaire à la pratique du Qi Gong et d'animer l'atelier

pour transmettre en toute sécurité les différentes pratiques du Qi Gong que vous aurez apprises et ceci avec une pédagogie adaptée à la population avec laquelle vous travaillez. Vous aurez la capacité d'animer des ateliers Qi Gong avec des enfants, des adolescents, des adultes ou des personnes âgées, en entreprise ou en événementiel.

### **III Objectifs de la formation :**

- Inscription possible toute l'année
- Tarif de la formation : 335€
- Accès immédiat à l'ensemble du contenu de la formation,
- Durée de la formation : 50 heures
- Accès à la plateforme durant 1 an, prolongation possible gratuitement
- Aucun prérequis
- Livret d'accueil
- Possibilité de poser vos questions à un formateur référent,
- Des supports de cours en pdf téléchargeables, avec bibliographies et fiches de synthèses
- Des vidéos en consultation sur la plateforme,
- Des fichiers audios téléchargeables,
- Des devoirs pour assimiler le cours
- Des exercices de mise en pratique
- Des Quizz d'évaluation
- Attestation de formation

## B CHAPITRES ET CONTENU PEDAGOGIQUE

### Résumé du contenu de la formation :

- 299 pages de support Pdf
- 928 minutes de support Audio
- 107 minutes de support vidéo
- Des exercices et des questions d'auto-évaluations pour chaque chapitre
- 10 Quizz de fin de chapitre
- 1 Quizz de fin de formation

### **Leçon 0 - Livret d'accueil et objectifs de la formation**

- Pdf : Bibliographie : 6 pages
- Pdf : Livret d'accueil : 20 pages

### **Leçon 1 – Présentation du Qi gong**

- Pdf Introduction et Présentation du Qi Gong 12 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 2 – Notions d'énergétique chinoise**

- Pdf : Théorie fondamentale 61 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- Vidéo Théorie fondamentale : Théorie du Qi 114 minutes
- Vidéo Théorie fondamentale : Théorie des 5 éléments 104 minutes
- Vidéo Théorie fondamentale : Théorie du Yin/Yang 98 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 3 – Anatomie physiologie pour la Pratique du Qi gong**

- Pdf Anatomie pour la Pratique du Qi gong 36 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mpg4 : Postures et déplacements 60 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 4 – Pratique du Qi gong**

- Pdf Pratique du Qi Gong 20 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 5 – Do-In et ouverture des articulations**

- Pdf : Qi Gong et échauffement 12 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mpg4 : Vidéo ouverture des articulations 43 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 6 – Qi Gong et respiration**

- Pdf : Qi Gong et respiration 16 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mp3 : Méditation de la respiration longue 20 minutes
- Mp3 : Méditation de la respiration courte 8 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 7 – Pratique du Qi Gong des 6 pièces de Brocart**

- Pdf : Pratique du Qi Gong des 6 pièces de Brocart 7 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mpg4 : Vidéo Qi Gong des 6 pièces de Brocart 31 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 8 – Pratique du Qi Gong des 8 pièces de Brocart**

- Pdf : Pratique du Qi Gong des 8 pièces de Brocart 9 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mpg4 : Vidéo Qi Gong des 8 pièces de Brocart 47 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 9 – Pratique du Qi Gong du Yi Jin Jing**

- Pdf : Pratique du Qi Gong du Yi Jin Jing 12 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mpg4 : Vidéo Qi Gong du Yi Jin Jing 57 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 10 – QI GONG et Etirements**

- Pdf : Qi Gong et Etirements 35 pages
- Mpg4 : Vidéo Etirements des différents groupes musculaires
  - o Lien youtube de la formation : <https://youtu.be/36n9MBN7PJw> 91 minutes
- Vidéo Connaissance du corps : Les système méridien 158 minutes
- Vidéo Connaissance du corps : Chaque méridien
  - o Vidéo MERIDIEN DU POU MON : 25 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN GROS INTESTIN : 15 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN ESTOMAC : 23 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN RATE : 12 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN COEUR : 10 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN INTESTIN GRELE : 13 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN VESSIE : 39 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN REIN : 9 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN MAITRE DU COEUR : 7 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR : 10 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN VESICULE BILIAIRE : 24 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN FOIE : 13 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN VAISSEAUX CONCEPTION : 19 minutes
  - o Vidéo MERIDIEN VAISSEAUX GOUVERNEUR : 11 minutes
- Pdf : Qi Gong et Etirements des 12 méridiens 18 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mpg4 : Vidéo Qi Gong de l'étirement des 12 méridiens
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 11 – Qi Gong et Méditation**

---

- Pdf : Qi Gong et Méditation 22 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Mp3 : Méditation de la respiration longue 20 minutes
- Mp3 : Méditation de la respiration courte 8 minutes
- Mp3 : Méditation du Hara 22 minutes
- Mp3 : Méditation de l'arbre 18 minutes
- Mp3 : Méditation du Balayage corporel 12 minutes
- Mp3 : Méditation de la marche consciente 10 minutes
- Mp3 : Méditation du sourire intérieur 17 minutes
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 12 – Animer un Atelier de Qi Gong**

---

- Pdf : Do-In et Animation d'ateliers 13 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices et Quizz de fin de chapitre
- Quizz de fin de chapitre

### **Leçon 13 – Evaluation finale**

---

- Quizz de fin de formation





## LIVRET D'ACCUEIL

---

Tel : 05.62.17.51.36.

Mèl : [contactshenti@yahoo.fr](mailto:contactshenti@yahoo.fr)

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

# LIVRET D' ACCUEIL

---

## Table des matières

A INTRODUCTION .....	Erreur ! Signet non défini.
B PRESENTATION DU CENTRE SHEN-TI.....	Erreur ! Signet non défini.
C PRESENTATION DU CENTRE DE FORMATION SHEN-TI .....	Erreur ! Signet non défini.
D FORMATIONS EN LIGNE .....	Erreur ! Signet non défini.
I Première connexion.....	Erreur ! Signet non défini.
II Développement de la formation en ligne.....	Erreur ! Signet non défini.
III Les avantages de la formation en ligne .....	Erreur ! Signet non défini.
IV Les outils pédagogiques de la formation en ligne .....	Erreur ! Signet non défini.
V Matériel nécessaire pour les formations en ligne .....	Erreur ! Signet non défini.
VI Déroulement de la formation en ligne .....	Erreur ! Signet non défini.
VII Conseils d'organisation pour réussir sa formation en ligne .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Préparer son espace de travail et sa mise au travail .....	Erreur ! Signet non défini.
2 Méthodologie .....	Erreur ! Signet non défini.
3 Faire du lien entre les différents supports, varier les supports,.....	Erreur ! Signet non défini.
4 Gestion du temps.....	Erreur ! Signet non défini.
5 Mise en pratique des acquisitions .....	Erreur ! Signet non défini.
6 Suivi par un praticien ou testing de professionnels .....	Erreur ! Signet non défini.
7 Garder la motivation.....	Erreur ! Signet non défini.
E PREPARER SA RECONVERSION.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Préparer sa reconversion.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Définition du projet professionnel .....	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Définissez votre idée avec le plus de précision possible .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Recherchez des informations .....	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Recueillez avis et conseils de spécialistes.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4. Analysez les contraintes liées à votre projet .....	Erreur ! Signet non défini.
2.5. Dégagez les grandes lignes de votre projet .....	Erreur ! Signet non défini.
3 Faites votre bilan personnel .....	Erreur ! Signet non défini.
3.1. Quels sont mes objectifs personnels ? .....	Erreur ! Signet non défini.
3.2. Quelles sont mes contraintes ?.....	Erreur ! Signet non défini.
3.3. Quelles sont les compétences nécessaires pour mener à bien mon projet ? .....	Erreur ! Signet non défini.
4 Se faire accompagner .....	Erreur ! Signet non défini.
F REDIGER UN MEMOIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
G REGLEMENT INTERIEUR .....	Erreur ! Signet non défini.

文世百  
SHEN TI  
ECCOLE SHEN TI  
STOCH



## INTRODUCTION ET PRESENTATION DU QI GONG

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

8 Res Barbe d'Or - 31140 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)



# INTRODUCTION ET PRESENTATION DU QI GONG

---

## Table des matières

A PRESENTATION DU QI-GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
I LE QI GONG.....	Erreur ! Signet non défini.
1 ECOLE SPIRITUELLE .....	Erreur ! Signet non défini.
1.1 INFLUENCE DU TAOÏSME .....	Erreur ! Signet non défini.
1.2 L'INFLUENCE CONFUCIANISTE .....	Erreur ! Signet non défini.
1.3 L'INFLUENCE BOUDDHISTE .....	Erreur ! Signet non défini.
2 ECOLE MEDICALE .....	Erreur ! Signet non défini.
2.1 Définition du Qi Gong médical .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2 La thérapie du Qi Gong médical .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2.1. L'émission du Qi à distance .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2.2. Les prescriptions d'autorégulation .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2.3. Le massage de Qi Gong.....	Erreur ! Signet non défini.
2.2.4. La thérapie par le son .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2.5. L'acupuncture sans aiguille.....	Erreur ! Signet non défini.
3 ECOLE MARTIALE .....	Erreur ! Signet non défini.
3.1 Pouvoir clair ou évident (ming jing).....	Erreur ! Signet non défini.
3.2 Pouvoir caché (An Jing).....	Erreur ! Signet non défini.
3.3 Changer ou transformer le pouvoir (Hua Jing) .....	Erreur ! Signet non défini.
B HISTOIRE DU QI GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
C BIENFAITS ET PRECAUTIONS POUR LA PRATIQUE DU QI GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
1 LES BIENFAITS DU QI GONG.....	Erreur ! Signet non défini.
3 LES PRECAUTIONS.....	Erreur ! Signet non défini.

# ECOLE SHEN TI NEWSLETTER



THEORIE FONDAMENTALE  
ENERGETIQUE CHINOISE  
"QI, YIN/YANG, 5 ELEMENTS  
TROIS TRESORS, ETC."

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

# THEORIE ENERGETIQUE CHINOISE

---

## Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS .....	Erreur ! Signet non défini.
B PREAMBULE LEGISLATIF .....	Erreur ! Signet non défini.
C INTRODUCTION A L'ENERGETIQUE CHINOISE .....	Erreur ! Signet non défini.
D LA THEORIE FONDAMENTALE EN ENERGETIQUE ET SON APPLICATION .....	Erreur ! Signet non défini.
E THEORIE FONDAMENTALE (QI, YIN, YANG, 5 ELEMENTS) .....	Erreur ! Signet non défini.
I THEORIE DU QI = Théorie de l'unicité.....	Erreur ! Signet non défini.
1 La Théorie du Qi, généralités .....	Erreur ! Signet non défini.
2 La Théorie du Qi appliquée à l'Humain .....	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Origine du Qi dans le corps humain .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Les fonctions du Qi dans le corps humain .....	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Les mouvements du Qi dans le corps humain.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4. Les différents types de Qi dans le corps humain.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.1. Le Qi correct et le Qi pervers .....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.2. Le yuan Qi ou Qi Originel .....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.3. Le Zong Qi .....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.4. Le Ying Qi ou énergie nourricière .....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.5. Le Wei Qi ou énergie défensive .....	Erreur ! Signet non défini.
2.4.6. Autres Qi .....	Erreur ! Signet non défini.
II YIN YANG (Théorie de la dualité) .....	Erreur ! Signet non défini.
1 THEORIE DU YIN ET DU YANG - GENERALITES .....	Erreur ! Signet non défini.
1.1 Le Yin et le Yang et la notion de cycle .....	Erreur ! Signet non défini.
2 LES 4 TYPES DE RELATION ENTRE LE YIN ET LE YANG .....	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Opposition du Yin et du Yang .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Interdépendance du Yin et du Yang .....	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Equilibrage mutuel du Yin et du Yang.....	Erreur ! Signet non défini.
2.4. Transformation du Yin et du Yang .....	Erreur ! Signet non défini.
3. LE CORPS HUMAIN VU EN YIN YANG .....	Erreur ! Signet non défini.
4. EQUILIBRE ET DESEQUILIBRE YIN/YANG.....	Erreur ! Signet non défini.
4.1 Le Yin et le Yang en équilibre.....	Erreur ! Signet non défini.
4.2 Le Yin et le Yang en déséquilibre .....	Erreur ! Signet non défini.
4.2.1 Situation de plénitude .....	Erreur ! Signet non défini.
4.2.1 Situation de vide .....	Erreur ! Signet non défini.

4.2.1 Situation de transformation d'un élément en un autre .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
5 Stratégies pour retrouver un équilibre Yin/Yang correct .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
5 Faire le test pour savoir si vous êtes plutôt Yin ou Yang .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
III THEORIE DES CINQ ÉLEMENTS (Théorie de la pluralité).....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
1 Présentation de la Théorie des cinq éléments .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2 Caractéristiques de chacun des cinq éléments .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2.1. Caractéristiques de l'élément bois .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2.2. Caractéristiques de l'élément Feu .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2.3. Caractéristiques de l'élément Terre .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2.4. Caractéristiques de l'élément Métal .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2.5. Caractéristiques de l'élément Eau .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3 Les relations entre les cinq éléments .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3.1. Relation physiologique d'engendrement : Xiang Sheng.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3.2. Relation physiologique de contrôle, de domination : Xiang Ke.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3.3 Relations pathologiques d'agression, Domination excessive : Xiang Chang .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3.4 Relations pathologiques d'outrage ou de retournement : Xiang Wu .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4 La théorie des cinq éléments appliqués à l'organisme.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4.1 Relation entre les viscères dans un cadre physiologique .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4.2 Relation entre les viscères dans un cadre pathologique .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
F ORGANES ET ENTRAILLES .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
H FONCTIONS DES ORGANES ET DES ENTRAILLES.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
1 Le poumon .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2. Le gros intestin.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3. L'estomac.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4. La rate .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
5. Le cœur .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
6. L'intestin grêle .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
7. La vessie .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
8. Le rein .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
9. Le maître du cœur .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
10. Le triple réchauffeur .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
11. La vésicule biliaire .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
12. Le foie .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
G CAUSES DES DESEQUILIBRES.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
I LES FACTEURS EXTERNES.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
1. Le vent .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2. Le froid .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

3. Humidité .....	Erreur ! Signet non défini.
4. Sécheresse .....	Erreur ! Signet non défini.
5. Feu .....	Erreur ! Signet non défini.
6. Canicule .....	Erreur ! Signet non défini.
II LES FACTEURS INTERNES .....	Erreur ! Signet non défini.
1. La joie (cœur).....	Erreur ! Signet non défini.
2. La frayeur, sursaut, effroi (cœur).....	Erreur ! Signet non défini.
3. La colère (foie) .....	Erreur ! Signet non défini.
4. Inquiétude (poumon).....	Erreur ! Signet non défini.
5. Réflexion (rate) .....	Erreur ! Signet non défini.
6. La peur (rein) .....	Erreur ! Signet non défini.
III LES FACTEURS NI EXTERNES NI INTERNES .....	Erreur ! Signet non défini.
1. Alimentation voir diététique chinoise .....	Erreur ! Signet non défini.
2. Fatigue .....	Erreur ! Signet non défini.
H QUELQUES NOTIONS IMPORTANTES EN QI GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
I LA NOTION DES 5 SUBSTANCES ET DES 3 TRESORS.....	Erreur ! Signet non défini.
1 LE JING .....	Erreur ! Signet non défini.
2 LE QI .....	Erreur ! Signet non défini.
3 LE SHEN .....	Erreur ! Signet non défini.
II NOTION DE TRIPLE RECHAUFFEUR .....	Erreur ! Signet non défini.
1.1 Les fonctions Du Triple Réchauffeur.....	Erreur ! Signet non défini.
IV LES TROIS DAN TIAN, EMBLACEMENT DES TROIS TRESORS .....	Erreur ! Signet non défini.
IV LE REIN ET LA NOTION DE DAN TIAN - HARA .....	Erreur ! Signet non défini.
1.1 Les fonctions du Rein.....	Erreur ! Signet non défini.
1.1.1. Le Rein Stocke le Jing.....	Erreur ! Signet non défini.





## FORMATION ANIMATEUR ATELIER QI GONG ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE POUR LE QI GONG

PRÉPARÉ PAR :  
DAVID CALDAS  
PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE

# ANATOMIE/PHYSIOLOGIE POUR LE QI GONG

---

## Table des matières

A INTRODUCTION .....	Erreur ! Signet non défini.
I QUELQUES DEFINITIONS.....	Erreur ! Signet non défini.
II PETIT TOUR D'HORION DU CORPS HUMAIN .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Les niveaux d'organisation du corps humain. ....	Erreur ! Signet non défini.
2 La connaissance différents plans d'un individu .....	Erreur ! Signet non défini.
4 La notion de vitalité ou de Qi.....	Erreur ! Signet non défini.
5 L'homéostasie .....	Erreur ! Signet non défini.
B LE SYSTEME OSTEOARTICULAIRE DESCRIPTION .....	Erreur ! Signet non défini.
I FONCTION DE L'OS.....	Erreur ! Signet non défini.
II TISSU OSSEUX .....	Erreur ! Signet non défini.
III ENTRETIEN DE L'OS.....	Erreur ! Signet non défini.
IV REGULATION HORMONALE .....	Erreur ! Signet non défini.
V DESCRIPTION DU SQUELETTE .....	Erreur ! Signet non défini.
VI SQUELETTE AXIAL .....	Erreur ! Signet non défini.
V SQUELETTE APPENDICULAIRE .....	Erreur ! Signet non défini.
VI LES ARTICULATIONS .....	Erreur ! Signet non défini.
C LE SYSTEME MUSCULAIRE .....	Erreur ! Signet non défini.
I LES DIFFERENTS TYPES MUSCLES .....	Erreur ! Signet non défini.
II fonctions DES MUSCLES.....	Erreur ! Signet non défini.
III LA STRUCTURE DU MUSCLE STRIE .....	Erreur ! Signet non défini.
IV LA CONTRACTION MUSCULAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
V LES MUSCLES DU CORPS HUMAIN .....	Erreur ! Signet non défini.
D LE SYSTEME NERVEUX .....	Erreur ! Signet non défini.
I Quel est le rôle du système nerveux ?.....	Erreur ! Signet non défini.
II Comment ça marche ?.....	Erreur ! Signet non défini.
III De Quoi est constitué le système nerveux ? .....	Erreur ! Signet non défini.
IV Les neuromédiateurs.....	Erreur ! Signet non défini.
V Comment est organisé le système nerveux ?.....	Erreur ! Signet non défini.
E LE SYSTEME TEGUMENTAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
I LES FONCTIONS DU SYSTEME TEGUMENTAIRE .....	Erreur ! Signet non défini.
II STRUCTURE DE LA PEAU .....	Erreur ! Signet non défini.
III Les récepteurs cutanés .....	Erreur ! Signet non défini.
IV LA CONTRACTION MUSCULAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
I Question et exercices sur le chapitre « Anatomie physiologie pour le Qi Gong » .....	Erreur ! Signet non défini.

# ÉCOLE SHEN TI



## LA PRATIQUE DU QI GONG

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

8 Res Barbe d'Or - 31140 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)

# LA PRATIQUE DU QI GONG

---

## Table des matières

A LA PRATIQUE DU QI GONG.....	Erreur ! Signet non défini.
I Le lieu pour la pratique.....	Erreur ! Signet non défini.
1 La pratique du Qi Gong en extérieur .....	Erreur ! Signet non défini.
2. La pratique du Qi Gong en intérieur .....	Erreur ! Signet non défini.
III La tenue pour pratiquer.....	Erreur ! Signet non défini.
IV Matériel pour pratiquer .....	Erreur ! Signet non défini.
V Les positions pour pratiquer le Qi-Gong.....	Erreur ! Signet non défini.
1. Position assise Seiza :.....	Erreur ! Signet non défini.
2. Position assise Zazen : .....	Erreur ! Signet non défini.
3. Position assise sur chaise :.....	Erreur ! Signet non défini.
4 La posture debout en fente (Gongbo) .....	Erreur ! Signet non défini.
6. Position debout WU JI ou Zhan Zhuang:.....	Erreur ! Signet non défini.
7 Position allongée sur le sol : .....	Erreur ! Signet non défini.
VI Attitude mentale durant la pratique .....	Erreur ! Signet non défini.
1 la concentration de l'esprit.....	Erreur ! Signet non défini.
2 les méthodes du calme intérieur .....	Erreur ! Signet non défini.
3 La persévérance : maître mot de la pratique .....	Erreur ! Signet non défini.
VI A quel moment pratiquer le Qi-Gong.....	Erreur ! Signet non défini.
VII Fréquence de la pratique .....	Erreur ! Signet non défini.
VIII Durée d'une séance.....	Erreur ! Signet non défini.
VIII Autres éléments pour la pratique .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Orientations .....	Erreur ! Signet non défini.
2 Technique .....	Erreur ! Signet non défini.
3 Continuité, coulé des mouvements.....	Erreur ! Signet non défini.
4 Enchaînement des exercices.....	Erreur ! Signet non défini.
5 Le sourire intérieur .....	Erreur ! Signet non défini.
6 Qi gong et alimentation .....	Erreur ! Signet non défini.
7 Hygiène de l'esprit et du corps .....	Erreur ! Signet non défini.
IX Quelques précautions.....	Erreur ! Signet non défini.
B SENSATIONS ET PHENOMENE PHYSIOLOGIQUES lies à la pratique .....	Erreur ! Signet non défini.
I Augmentation de la production de salive .....	Erreur ! Signet non défini.
II Gonflement de l'abdomen inférieur.....	Erreur ! Signet non défini.
III Tremblements et spasmes musculaires .....	Erreur ! Signet non défini.
IV Sensation de chaleur, transpiration .....	Erreur ! Signet non défini.
V Larmes .....	Erreur ! Signet non défini.
I Questions et exercices sur le chapitre « La pratique du Qi Gong» .....	Erreur ! Signet non défini.





## LES DIFFÉRENTES PRATIQUES DE QI GONG

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)



# LEÇON 5 : QI GONG ET ECHAUFFEMENT

---

## Table des matières

F LES OUTILS DU QI GONG.....	Erreur ! Signet non défini.
I QI GONG ET ECHAUFFEMENT.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Santé des articulations .....	Erreur ! Signet non défini.
2 Protocole d'ouverture des articulations.....	Erreur ! Signet non défini.
2.1 Tête :.....	Erreur ! Signet non défini.
2.2 Epauls bras coudes poignets.....	Erreur ! Signet non défini.
2.3 Hanches cuisses genoux cheville .....	Erreur ! Signet non défini.
2.4 Colonne vertébrale .....	Erreur ! Signet non défini.
2.5 Final.....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « QI GONG ET ECHAUFFEMENT » .....	Erreur ! Signet non défini.



## QI GONG ET RESPIRATION

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

# QI GONG ET RESPIRATION

---

## Table des matières

A LES OUTILS DU QI GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
1 LA RESPIRATION C'EST QUOI .....	Erreur ! Signet non défini.
1.1 La respiration cellulaire .....	Erreur ! Signet non défini.
1.2 Structure du système respiratoire.....	Erreur ! Signet non défini.
1.3 La mécanique de la respiration .....	Erreur ! Signet non défini.
1.4 La régulation de la respiration.....	Erreur ! Signet non défini.
2 EFFET D'UNE RESPIRATION CALME .....	Erreur ! Signet non défini.
3 PRATIQUE DE LA RESPIRATION.....	Erreur ! Signet non défini.
3.1. Préparation des muscles de la respiration .....	Erreur ! Signet non défini.
3.2. Automassage du plexus solaire .....	Erreur ! Signet non défini.
3.3. Exercices de respiration.....	Erreur ! Signet non défini.
3.4. Respiration et méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
3.5. Déroulement d'une séance Qi Gong autour de la respiration .....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Qi Gong et respiration » .....	Erreur ! Signet non défini.

SHEN-TI  
ECOLE S



## FORMATION ANIMATEUR ATELIER QI GONG LES 6 PIECES DE BROCARD

PRÉPARÉ PAR :  
DAVID CALDAS  
PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE

# LEÇON 7 : QI GONG 6 PIECES DE BRO CART

---

## Table des matières

A LE SALUT .....	Erreur ! Signet non défini.
B LES SIX PIECES DE SOIE .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Pousser le mûr devant soi (10 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
2 Gonfler le ballon devant soi (10 fois).....	Erreur ! Signet non défini.
3 Pousser le ballon dans l'eau (10 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
4 Caresser le sol avec les deux mains (10 fois).....	Erreur ! Signet non défini.
5 Pousser le ciel (10 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
6 Pousser avec la paume (10 fois de chaque côté) .....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « QI GONG 6 PIECES DE BRO CART ».....	Erreur ! Signet non défini.





## FORMATION ANIMATEUR ATELIER QI GONG LES 8 PIECES DE BROCARD

PRÉPARÉ PAR :  
DAVID CALDAS  
PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE

# LEÇON 8 : QI GONG 8 PIECES DE BROCARD

---

## Table des matières

A LE SALUT .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
B LES HUIT PIECES DE BROCARD .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
1 soutenir le ciel (8 fois) : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2 TIRER A L'ARC (sur un aigle) (8 fois de chaque côté) : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3 SEPARER LE CIEL ET LA TERRE (soulever la montagne avec un seul bras (8 fois) : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4 REGARDER EN ARRIERE (renforcer le corps en regardant en arrière) (8 fois) : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
5 LIBERER LE FEU DU COEUR (apaiser le cœur en tournant la tête) (8 fois) : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
6 RENFORCER LE PALAIS DES REINS (8 fois) : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
7 DONNER UN COUP DE POING ET HARMONISER LE FOIE (augmenter la force en serrant les poings) (8 fois) : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
8 ELIMINER LES 100 MALADIES (secouer le corps pour éliminer les maladies) (8 fois) : ...	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Questions et exercices sur le chapitre « QI GONG 8 PIECES DE BROCARD » .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>



## FORMATION ANIMATEUR ATELIER QI GONG

### YI JIN JING

PRÉPARÉ PAR :  
DAVID CALDAS  
PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE

# LEÇON 9 : QI GONG YI JIN JING

---

## Table des matières

A LE SALUT .....	Erreur ! Signet non défini.
B YI JIN JING ou douze positions des dévas .....	Erreur ! Signet non défini.
1 WEI TO présente le pillon céleste (9 fois car le 9 est tonifiant) :.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Wei to porte le pilon (ou repousse les mûrs) (9 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
3 Wei to soulève le pilon (soutient le ciel) (9 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
4 CUEILLIR LES ETOILES (le mvt de la tête qui retourne aux étoiles) (9 fois).....	Erreur ! Signet non défini.
5 Tirer la queue de 9 bœufs (9 fois).....	Erreur ! Signet non défini.
6 Neuf démons tirant leur sabre de leur fourreau (9 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
7 Pousser les griffes et étendre les ailes (9 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
8 TROIS PLATEAUX TOMBES A TERRE (faire descendre les trois plateaux) (9 fois).....	Erreur ! Signet non défini.
9 Le dragon bleu étire ses pattes (9 fois).....	Erreur ! Signet non défini.
10 Le tigre affamé se jette sur sa proie (9 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
11 Faire un arc (9 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
11 bis Tapoter les coussins de jade (36 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
12 Agiter la queue (9 fois) .....	Erreur ! Signet non défini.
12 bis La tremblante du tigre .....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « QI GONG YI JIN JING » .....	Erreur ! Signet non défini.



ECOLE SHEN-TI



**FORMATION ANIMATEUR ATELIER QI GONG**  
**ETIREMENTS ET QI GONG**

**PRÉPARÉ PAR :**  
**DAVID CALDAS**  
**PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE**

# QI GONG ET ETIREMENTS

---

## Table des matières

F LES OUTILS DU DO-IN.....	Erreur ! Signet non défini.
V DO-IN ET ETIREMENTS.....	Erreur ! Signet non défini.
1 ETIREMENT ET STRETCHING .....	Erreur ! Signet non défini.
2 LES DIFFERENTS TYPES D'ETIREMENTS.....	Erreur ! Signet non défini.
3 LE MUSCLE.....	Erreur ! Signet non défini.
4 BONNE PRATIQUE DES ETIREMENTS ET MISE EN GARDE .....	Erreur ! Signet non défini.
5 DEROULEMENT D'UNE SEANCE EN PRATIQUE.....	Erreur ! Signet non défini.
5.1 Durée de l'étirement .....	Erreur ! Signet non défini.
5.2 Durée d'une séance complète.....	Erreur ! Signet non défini.
5.3 Déroulement d'une séance .....	Erreur ! Signet non défini.
6 A QUEL MOMENT S'ETIRER .....	Erreur ! Signet non défini.
6.1 Pour les sportifs.....	Erreur ! Signet non défini.
6.2 Pour les personnes sujettes au stress.....	Erreur ! Signet non défini.
7 LA PRATIQUE DES ETIREMENTS.....	Erreur ! Signet non défini.
7.1 Etirements des muscles des jambes et des fessiers .....	Erreur ! Signet non défini.
7.2 Etirements des muscles de l'abdomen, du thorax et du dos .....	Erreur ! Signet non défini.
7.3 Etirements des muscles des bras, des épaules et du cou.....	Erreur ! Signet non défini.
7.4 Makko ho - Etirement des 12 méridiens .....	Erreur ! Signet non défini.
7.2.1 – ETIREMENT DES MERIDIENS POUMONS-GROS INTESTIN .....	Erreur ! Signet non défini.
7.2.2 – ÉTIREMENT DES MÉRIDIENS VESSIE - REINS.....	Erreur ! Signet non défini.
7.2.3 – ETIREMENT DES MERIDIENS FOIE-VESICULE BILIAIRE .....	Erreur ! Signet non défini.
7.2.4 – ETIREMENT DES MERIDIENS COEUR-INTESTIN GRELE .....	Erreur ! Signet non défini.
7.2.5 – ETIREMENT DES MERIDIENS RATE-PANCREAS-ESTOMAC.....	Erreur ! Signet non défini.
6.2.5 – ÉTIREMENT DES MÉRIDIENS MAITRE DU COEUR – TROIS FOYERS .....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Do-In et étirements » .....	Erreur ! Signet non défini.



十四經發揮卷中 十四經脈氣所發篇

手太陰肺經之圖



CONNAISSANCE DU CORPS  
TRAJETS DES MERIDIENS  
PRINCIPAUX POINTS

WWW.SHEN-TI.COM

SHEN TI  
COLLE  
FOOT  
LE

# TRAJETS DES MERIDIENS ET PRINCIPAUX POINTS

---

## Table des matières

I LE MERIDIEN DU POUMON – Shou Tai Yin – Fei Jing .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Poumon .....	Erreur ! Signet non défini.
II LE MERIDIEN DU GROS INTESTIN .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Gros Intestin .....	Erreur ! Signet non défini.
III LE MERIDIEN DE L'ESTOMAC .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de l'Estomac .....	Erreur ! Signet non défini.
IV LE MERIDIEN DE LA RATE .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de la Rate .....	Erreur ! Signet non défini.
V LE MERIDIEN DU COEUR.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Cœur .....	Erreur ! Signet non défini.
VI LE MERIDIEN DE L'INTESTIN GRELE .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de l'Intestin Grêle .....	Erreur ! Signet non défini.
VII LE MERIDIEN DE LA VESSIE .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de la Vessie .....	Erreur ! Signet non défini.
VIII LE MERIDIEN DU REIN .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Rein.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Rein .....	Erreur ! Signet non défini.
IX LE MERIDIEN DU MAITRE DU COEUR .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Maître du Cœur .....	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Maître du Cœur.....	Erreur ! Signet non défini.
X LE MERIDIEN DU TRIPLE RECHAUFFEUR.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Triple Réchauffeur .....	Erreur ! Signet non défini.
XI LE MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien de la Vésicule Biliaire.....	Erreur ! Signet non défini.
XII LE MERIDIEN DU FOIE.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien du Foie .....	Erreur ! Signet non défini.
XIII LE MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien Vaisseau Conception .....	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien Vaisseaux Conception .....	Erreur ! Signet non défini.
XIV LE MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Descriptif du Méridien Vaisseau Gouverneur .....	Erreur ! Signet non défini.
2 Les points les plus importants du Méridien du Vaisseau Gouverneur .....	Erreur ! Signet non défini.





# LEÇON 10 : ETIREMENT DES 12 MERIDIENS

---

## Table des matières

A LE SALUT .....	Erreur ! Signet non défini.
B QI GONG DES MERIDIENS JING MAI GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
I ETIREMENT DU MERIDIEN POUMON .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Poumon .....	Erreur ! Signet non défini.
II ETIREMENT DU MERIDIEN GROS INTESTIN .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Gros Intestin.....	Erreur ! Signet non défini.
III ETIREMENT DU MERIDIEN ESTOMAC.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Estomac .....	Erreur ! Signet non défini.
IV ETIREMENT DU MERIDIEN RATE .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien de la Rate.....	Erreur ! Signet non défini.
V ETIREMENT DU MERIDIEN CŒUR.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Cœur .....	Erreur ! Signet non défini.
VI ETIREMENT DU MERIDIEN INTESTIN GRELE.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Intestin Grêle.....	Erreur ! Signet non défini.
VII ETIREMENT DU MERIDIEN VESSIE .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Vessie .....	Erreur ! Signet non défini.
VIII ETIREMENT DU MERIDIEN REIN .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien du Rein .....	Erreur ! Signet non défini.
IX ETIREMENT DU MERIDIEN MAITRE DU CŒUR .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Maître du Cœur .....	Erreur ! Signet non défini.
X ETIREMENT DU MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Triple Réchauffeur.....	Erreur ! Signet non défini.
XI ETIREMENT DU MERIDIEN VESICULE BILIAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Qi Gong du méridien Vésicule Biliaire .....	Erreur ! Signet non défini.
XII ETIREMENT DU MERIDIEN FOIE.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Rappel du trajet du méridien.....	Erreur ! Signet non défini.

2 Qi Gong du méridien du Foie..... **Erreur ! Signet non défini.**  
Questions et exercices sur le chapitre « QI GONG DES 12 MERIDIENS »..... **Erreur ! Signet non défini.**

LECOLE SHEN TI  
MESHEN TI



QI GONG ET MEDITATION

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

8 Res Barbe d'Or - 31140 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)



# QI GONG ET MEDITATION

---

## Table des matières

A QI GONG ET MEDITATION .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Introduction .....	Erreur ! Signet non défini.
2 C'est quoi la méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Histoire de la méditation au fil du temps .....	Erreur ! Signet non défini.
4 Les bienfaits de la méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
4.1 Réduction du stress .....	Erreur ! Signet non défini.
4.2 Amélioration du sommeil .....	Erreur ! Signet non défini.
4.3 Cohérence des ondes cérébrales.....	Erreur ! Signet non défini.
4.4 Augmentation des perceptions .....	Erreur ! Signet non défini.
4.5 Contrôle des émotions et meilleure gestion de problèmes.....	Erreur ! Signet non défini.
4.6 Résistance à la pression sociale .....	Erreur ! Signet non défini.
4.7 Capacité de perspective d'autrui.....	Erreur ! Signet non défini.
4.8 Perception du monde plus positive .....	Erreur ! Signet non défini.
4.9 Réduction de la pression/tension artérielle .....	Erreur ! Signet non défini.
4.10 Stimulation du système nerveux .....	Erreur ! Signet non défini.
4.11 Réduction de toutes maladies/symptômes liés au stress .....	Erreur ! Signet non défini.
5 Comment fonctionne la méditation .....	Erreur ! Signet non défini.
6 Trois grands principes de pratique de la méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
7 Trois aspects importants de la méditation .....	Erreur ! Signet non défini.
8 Les différents niveaux de méditation .....	Erreur ! Signet non défini.
8 Pratique de la méditation .....	Erreur ! Signet non défini.
8.1. L'environnement .....	Erreur ! Signet non défini.
8.2. La tenue .....	Erreur ! Signet non défini.
8.3. Les postures de méditation .....	Erreur ! Signet non défini.
8.4. Quelques conseils pour la pratiquer la méditation .....	Erreur ! Signet non défini.
8.5 Les différents types de méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
9 Guider une méditation par le terpnos logos .....	Erreur ! Signet non défini.
9.1 Principe 1 : le discours relaxant doit toujours refléter le calme et la sérénité .....	Erreur ! Signet non défini.
9.2 Principe 2 : il faut parler très lentement .....	Erreur ! Signet non défini.
9.3 Principe 3 : nécessité des silences parmi le discours relaxant .....	Erreur ! Signet non défini.
9.4 Principe 4 : bien articuler.....	Erreur ! Signet non défini.
9.5 Principe 5 : volume oral .....	Erreur ! Signet non défini.
10 Proposition de méditations .....	Erreur ! Signet non défini.
10.1 Choisir sa méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
10.2 La structure d'une méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
10.3 Préparer sa méditation.....	Erreur ! Signet non défini.
11 Quelques exemples de méditation.....	Erreur ! Signet non défini.

1 Méditation de l'arbre.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
2 Méditation du Hara .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
3 Méditation sur la respiration.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
4 Méditation du balayage corporel .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
5 Méditation du sourire intérieur.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
6 Méditation de la marche consciente.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Questions et exercices sur le chapitre « Qi Gong et méditation » .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>



ÉCOLE SHEN TI  
ANIMÉS  
STO

## ANIMER UN ATELIER DE QI GONG

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

8 Res Barbe d'Or - 31140 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)

# LEÇON 12 : ANIMER UN ATELIER QI GONG

---

## Table des matières

A ANIMER ET CREER DES ATELIERS DE QI GONG.....	Erreur ! Signet non défini.
I OU ANIMER DES ATELIERS QI GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
II LE PLAN TYPE D'UNE SEANCE DE QI GONG .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Avant l'atelier.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Mise en place de l'atelier.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Déroulement pratique de l'Atelier : Echauffement, étirement, Méditation, pratique du Qi gong	Erreur ! Signet non défini.
4 Dernière partie : Clôture de l'atelier .....	Erreur ! Signet non défini.
III ADAPTATION DE LA SEANCE.....	Erreur ! Signet non défini.
IV DEVENIR ANIMATEUR D'ATELIER .....	Erreur ! Signet non défini.
1 Savoir-faire et savoir-être.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Pédagogie et méthodologie.....	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Quelques principes de pédagogie : .....	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Méthodologie générale pour la pratique du do-in.....	Erreur ! Signet non défini.
V EVALUATION DE L'ATELIER PAR LES PARTICIPANTS.....	Erreur ! Signet non défini.
VI FICHE D'AUTOEVALUATION.....	Erreur ! Signet non défini.
Questions et exercices sur le chapitre « Qi Gong et animation d'ateliers » .....	Erreur ! Signet non défini.