

**Pour les enseignants de Qi Gong diplômés et non diplômés de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong"**  
Les stages sont organisés dans des conditions optimales avec de petits groupes de 15 à 20 participants maximum afin que chacun puisse profiter au mieux des enseignements.

### Liste chronologique

☞ 7 & 8 janvier 2017 à PARIS 11e

**"Deux articulations intermédiaires : le coude et le genou. Le rôle fondamental de transmission" avec Christine Wahl.**

☞ 28 & 29 janvier 2017 à MONTPELLIER

**"Préparation à l'examen fédéral " avec Hélène Zimmermann.**

☞ 28 & 29 janvier 2017 à PARIS 11e

**"Qi Gong en climat bouddhiste : l'exemple des Yi Jin Jing et Xi Sui Jing" avec Walter Peretti.**

☞ 18 & 19 février 2017 à TOULOUSE Quartier des Arènes

**Qi Gong et méditation "Présence corporelle et lâcher-prise dans la pratique du Qi Gong statique ou méditatif (Jing Gong)" avec Philippe Jullien.**

☞ 18 & 19 mars 2017 à PARIS 10e

**"Vers l'unité et la complexité maîtrisée dans la pratique du Qi Gong" avec Hélène Zimmerman.**

☞ 1 & 2 avril 2017 à PARIS 11e

**"La dynamique des courbures vertébrales dans le déploiement du mouvement" avec Christine Wahl.**

☞ 8 & 9 avril 2017 à PARIS 10e

**"Qi Gong pour les enfants" avec Laurence Cortadellas.**

☞ 22 & 23 avril 2017 à PARIS 11e

**"Préparation à l'examen fédéral" avec Frédérique Maldidier.**

### Descriptifs des stages

**7 & 8 janvier 2017 à PARIS 11<sup>e</sup>, Stage d'anatomo-énergétique avec Christine WAHL**

**Deux articulations intermédiaires : le coude et le genou. Le rôle fondamental de transmission.**

La main peut explorer et sonder sans cesse l'espace grâce aux allers-retours multiples du coude entre le centre et périphérie.

Le pied reçoit toute la diversité du relief du sol grâce à la flexibilité du genou, véritable ressort d'adaptation dans le déroulement de la marche et de la course.

Ces deux articulations transmettent l'action coordonnée du mouvement en assurance sa projection dans l'espace aérien.

Apporter une attention particulière à ces espaces articulaires, les repérer pour y déployer leur véritable potentiel à l'écoute du jeu nuancé de la transmission.

**28 & 29 janvier 2017 à PARIS 11<sup>e</sup>, avec Walter PERETTI**  
**"Qi Gong en climat bouddhiste : L'exemple des Yi Jin Jing et Xi Sui Jing"**

La majorité des Qi Gong nés en milieu bouddhiste se réclament de la filiation de Bodhidharma, premier patriarche du Chan.

Bien que la critique historique mette à mal cette tradition, et même le lien entre Bodhidharma et le monastère de Shaolin, il est intéressant d'interroger ce que cette filiation légendaire a à dire sur les pratiques qui s'y rattachent.

Quel est le message bouddhiste? Quelles spécificités caractérisent le Chan et la lignée de Bodhidharma? Comment le bouddhisme indien s'est-il sinisé? et à partir de là comment envisager le climat dans lequel est né le Qi Gong Bouddhiste?

Nous nous concentrerons sur les pratiques des Yi Jin Jing et du Xi Sui Jin en essayant de dégager le climat bouddhiste de ces pratiques.

Notamment nous replacerons un certain vocabulaire souvent interprété dans le sens de la MTC dans le contexte bouddhiste et en partant de là nous tâcherons de reconstituer le climat initial de ces pratiques.

**18 & 19 février 2017 à TOULOUSE (Quartier des Arènes ) avec Philippe JULLIEN**  
**Présence corporelle et lâcher-prise dans la pratique du Qi Gong statique ou méditatif (jing gong)**

On n'insistera jamais assez sur l'importance d'équilibrer pratiques dynamiques et pratiques "statiques" dans les séances personnelles ou les cours. Les Qi Gong "quiet" ou statiques font trop souvent figure de "parents pauvres" du fait de nos résistances inconscientes à nous arrêter, à laisser faire, laisser être, lâcher-prise.

L'"effort" de présence dans ces pratiques méditatives est à la hauteur de ces résistances mentales et physiques et nécessite un entraînement conséquent. Ce "travail interne" implique un arrêt ou une extrême simplification du mouvement pour permettre le basculement momentané dans un ressenti total du "vivant biologique" qui nous ouvre à une dimension plus spacieuse et plus ouverte de nous-mêmes, là où pratiquant et pratique se confondent. Cette communion du corps et de l'esprit (jingshen) nourrit notre essence, et nous régénère et nous apaise profondément.

C'est grâce à ces pratiques statiques/méditatives que nos mouvements de qi gong, et bien au-delà, nos vies quotidiennes, se ressourcent, se transforment et peuvent se déployer harmonieusement.

Durant ce stage, nous nous entraînerons à vivre pleinement notre intériorité en laissant pour un temps de côté technique, perfectionnement, contrôle, et en nous appuyant sur des postures, immobiles ou en mouvement, assises, couchées, debout, ainsi que des marches simples, des exercices en mouvement répétitifs facilitant la présence, ou des auto-massages.

**18 & 19 mars 2017 à PARIS 10<sup>e</sup> avec Hélène ZIMMERMANN**  
**"Vers l'unité et la complexité maîtrisée dans la pratique du Qi Gong"**

La rigueur de la forme et la liberté d'explorer autour de la forme.

Expérimenter, ressentir, laisser faire, rentrer à l'intérieur, pénétrer l'esprit d'un mouvement et l'épanouir : À partir de vos propres propositions de mouvements et de postures, nous cherchons ensemble parmi la diversité des possibilités, la meilleure voie d'approche pour affiner notre pratique dans une justesse fluide, porteuse de Qi et amplifier notre efficacité à transmettre.

*Note* : Ce stage ne vise pas à l'apprentissage d'une nouvelle forme mais à la meilleure façon d'approfondir le connu et appréhender l'inconnu avec confiance et tranquillité.

**1er & 2 avril 2017 à PARIS 11<sup>e</sup>, Stage d'anatomo-énergétique avec Christine WAHL**  
**La dynamique des courbures vertébrales dans le déploiement du mouvement.**

L'alternance rythmée des courbures vertébrales est fondamentale pour assurer la malléabilité du mouvement dans toutes les directions.

La compréhension de ces courbures, le passage de l'une à l'autre permet de développer une sensibilité articulaire et énergétique des micromouvements de la colonne vertébrale.

Renforcer la vertu interne de ces courbures, en saisissant leurs importances, permet de s'appuyer sur elles pour y développer la quintessence lumineuse vertébrale.

**8 et 9 avril 2017 à PARIS 10<sup>e</sup> , avec Laurence CORTADELLAS**  
**"Qi Gong pour les enfants "**

Ce stage s'adresse aux adultes concernés par le développement global et harmonieux des enfants et par la recherche de nouvelles voies susceptibles d'éveiller en eux une plus grande aptitude à prendre soin d'eux-mêmes dans tous les plans de leur être, physique, émotionnel et mental.

La santé et la capacité à être en harmonie avec ses besoins se construisent dès l'enfance mais aujourd'hui, les matières étudiées à l'école ne guident pas nos jeunes vers cet art de vivre. Nos sociétés modernes valorisent souvent l'intellection, l'analyse, la culture théorique et l'image extérieure au détriment de capacités plus sensibles, plus secrètes et pourtant bien réelles.

La pratique régulière du Qi Gong des enfants : Fang Song, jeu des animaux, Dao Yin Fa pour les enfants, etc. que vous allez découvrir durant ces deux jours, les amènera à développer ces qualités intuitives et créatrices favorables à leur équilibre.

## **Stages de "Préparation à l'examen ou pédagogie du Qi Gong"**

*15 stagiaires maximum par stage*

**28 & 29 janvier 2017 à MONTPELLIER (rue Glaize) avec Hélène ZIMMERMANN**

**22 & 23 avril 2017 à PARIS 11<sup>e</sup>, avec Frédérique MALDIDIER**

Il s'agit de présenter la démarche de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong" en terme d'évaluation et de répondre au mieux aux questions des futurs candidats.

Ce stage s'articulera en deux temps :

- × Un premier temps sera consacré à la présentation des grilles de notation utilisées par les juges lors de l'examen. Les critères de chaque épreuve (-pratique personnelle en posture, -pratique personnelle en mouvement, -pédagogie) seront présentés et explicités.
- × Un second temps sera consacré à un véritable "examen blanc" sur l'épreuve de pédagogie. Chaque participant se mettra en condition d'examen en animant une portion de cours et aura un retour à chaud en fonction des critères de notation de l'examen.  
Ce sera l'occasion d'aborder plus en détail les critères de notation spécifiques à cette épreuve et de mieux prendre conscience de ce qui caractérise la pédagogie du Qi Gong.

Contenu : Étude et application des principes de pédagogie pour l'enseignement des techniques corporelles, en particulier du Qi Gong : lisibilité de la gestuelle, utilisation de la voix, importance des rythmes, positionnement par rapport au groupe, adaptation au public ; des mises en situation et des études de cas seront réalisées.

## **Les intervenants**

### **Laurence CORTADELLAS**

Diplômée FEQGAE, EPMM et FFKDA, elle enseigne depuis 1994 le Qi Gong -Nei Gong (méthode Ar.Mo.Es) et l'alchimie intérieure.

Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants (Ar.Mo.Es. enfant) et d'une formation annuelle pour adultes à cette méthode. Elle a aussi mis au point une méthode holistique et contemplative d'alchimie intérieure et de régénération pour les femmes (Ar.Mo.Es.femme).

Auteur des livres : "ABC du Qi Gong des enfants" et "Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui" aux Éditions Grancher.

Laurence Cortadellas a mis au point avec Jean-Michel Chomet ; Ar.Mo.Es. (l'Art du Mouvement Essentiel) une vision holistique de la régénération naturelle et ensemble ils ont fondé "Zhi Rou Jia" (l'École du Développement de la Douceur), école de formation de pratiquants et d'enseignants aux disciplines énergétiques agréée par la FEQGAE "Union Pro Qi Gong".

### **Philippe JULLIEN**

Enseignant de Qi Gong et Taiji Quan, formateur en Qi Gong. Membre du CA et du jury d'examens de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong".

Pratique les arts internes chinois depuis 1981 et les enseigne depuis 25 ans à Pau.

Elève personnel de Chu King Hung en Taiji quan pendant 12 ans, puis suit de 2001 à 2003 le cursus de formation de qi gong des Temps du Corps avec Ke Wen et Bruno Lazzari et continue à étudier de nombreux styles de qi gong avec différents autres professeurs chinois et européens.

Pratique les Qi Gong et Taiji Quan du mont Wudang depuis 2007 avec Maître Yuan Limin et C-H Belmonte

Pratique la méditation bouddhiste depuis 15 ans et a effectué de nombreuses retraites avec des instructeurs laïques et religieux orientaux et européens.

Trois voyages en Chine et Malaisie pour étude du Qi Gong, Taiji et méditation.

En 2009 il crée à Bordeaux l'école de formation professionnelle de Qi Gong le Serpent et l'Oiseau, agréée par la FEQGAE "Union Pro Qi Gong".

### **Frédérique MALDIDIÉ**

Pianiste et enseignante de Qi Gong, elle s'est formée à l'école des Temps du Corps où elle a enseigné durant 15 années. Elle enseigne au sein de l'association Nitchitaï et en comités d'entreprises. Elle est diplômée de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong", dont elle est coordinatrice de la Commission Evaluation-Examen et membre du Jury fédéral.

### **Walter PERETTI**

Ingénieur de formation, il s'est formé aux Arts Martiaux et au Qi Gong auprès de plusieurs maîtres chinois et japonais depuis l'âge de 16 ans. Il se consacre également à l'enseignement du Qi Gong et des Arts Martiaux Chinois depuis 1990.

En 2004, il fonde l'École BAIYUAN pour transmettre la synthèse de ses travaux sur les relations entre la pratique des Arts Internes Chinois, le développement de la coordination motrice et la perception vécue du temps et de l'espace.

Il participe au développement du Qi Gong en France au sein de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong", dont il est le Président. Il est également membre du Jury fédéral.

### **Christine WAHL**

Professeur de danse et de Tai Chi Chuan est aussi ostéopathe. Elle enseigne l'anatomie de manière vivante, reliée au mouvement en utilisant à la fois la description anatomique qui permet la compréhension des lois qui régissent le mouvement, mais aussi les exercices corporels et la palpation afin d'amener les stagiaires à avoir la sensation intérieure des différents éléments abordés.

### **Hélène ZIMMERMANN**

Son chemin de voyageuse nomade l'a guidée à la découverte de la vie dans la nature et à la saveur des rencontres au rythme du pas ample et libre des chevaux ... et lui a donné le désir de s'ancrer plus profondément sur la planète bleue, reliant Ciel et Terre dans l'écoute immobile et le mouvement.

Son parcours lui a fait rencontrer le chamanisme, la danse, le chant, le théâtre, l'astrologie et l'écriture poétique...

Pratiquant le massage (Tuina, Coréen, énergétique), le Wùo Taï ainsi que le Taï Ji Quan et le Qi Gong, depuis 1993, elle est aussi thérapeute depuis 2007.

Formée aux arts martiaux par Chau Wei Son, Maître de Tai Ji Quan Wu. Diplômée de l'I.E.Q.G. (Institut Européen de Qi Gong) et de l'Institut Européen de Wùo Tai. Master en Qi Gong à l' I E Q G. Enseignante formatrice à l'I.E.Q.G.

Coordinatrice de la Commission Formation continue et membre des jurys d'examen de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong".

Elle continue à suivre l'enseignement de maîtres chinois et occidentaux et enseigne avec passion et patience en Cévennes depuis 1997 ainsi qu'en Ardèche, à Paris et à l'étranger.

**Prix et conditions de réservation**  
**Les stages ne sont pas en résidentiel**

**Une inscription à un stage vous (et nous) engage ! Veuillez bien prendre note de ce qui suit :**

1. ANNULATION : deux mois avant la date du stage, il sera retenu 20 % du montant de votre règlement, plus tard, il sera retenu 50% mais si vous nous prévenez au plus tard 48h00 avant le stage, nous essaierons de trouver un(e) remplaçant(e), si c'est possible vous aurez toutefois à régler 20% de compensation. En cas d'absence pour cause de force majeure il vous sera demandé un certificat médical ou autre document attestant de votre incapacité à participer au stage.
2. Si le nombre d'inscrits à un stage est de moins de 10 personnes un mois avant un stage, celui ci sera annulé et les chèques de réservation retournés aux personnes inscrites.
3. Votre inscription sera effective à réception de votre règlement (1 chèque par stage SVP) à l'ordre de "FEQGAE Union Pro Qi Gong" adressé au secrétariat FEQGAE Union Pro Qi Gong, L'Estérel A, 43 av Paul Cézanne 13090 AIX EN PROVENCE accompagné du bulletin d'inscription. Vous recevrez une confirmation par mail avec les renseignements utiles (adresse précise, plan d'accès, etc.).
4. Les chèques sont encaissés APRES chaque stage, vous recevrez un reçu, une attestation de suivi de stage, un timbre à coller dans votre livret "Parcours en Qi Gong".
5. HORAIRES : Le samedi les stages débutent à 10h et se terminent vers 18h. Le dimanche ils débutent à 10h et se terminent vers 17h. SAUF pour les stages à PARIS 10 e et 11e qui débutent le samedi à 13h30 et se terminent vers 20h, le dimanche ils débutent à 9h et se terminent vers 17h

**Coupon à retourner au secrétariat de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong"**  
**L'Estérel Bât A, 43 av Paul Cézanne, 13090 AIX EN PROVENCE**  
**en joignant votre règlement de 150 € pour l'enseignement pour chaque stage de 2 jours**  
**( 1 chèque par stage SVP )**  
**à l'ordre de "FEQGAE "Union Pro Qi Gong"**

**JE M'INSCRIS AUX STAGES organisé par la FEQGAE "Union Pro Qi Gong" :**

**Intitulé du stage :** .....

**animé par :** .....

**qui aura lieu les :** ..... **à** .....

**Intitulé du stage :** .....

**animé par :** .....

**qui aura lieu les :** ..... **à** .....

**Intitulé du stage :** .....

**animé par :** .....

**qui aura lieu les :** ..... **à** .....

**Nom et prénom :** .....

**Tél : (portable si possible)..... Mail :** .....

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRETARIAT**  
**Tel. 04 42 93 34 31 ou par mail : feqgae@free.fr.**