

Formation Qi Gong ATSI

氣功



Contacts

Stella Interiora

8 avenue d'Argeliers

34310 Cruzy

06 - 28 - 32 - 54 - 98

contact@qigong-shiatsu.fr

Parcours Santé & Harmonie

Nantes

Rennes

Atlantique

2020 - 2021

LE QIGONG

Le Qi Gong (ou Chi Kung) est une pratique chinoise ancestrale. Elle se base notamment sur les conceptions taoïstes de l'être humain en lien avec l'Univers et partage en partie les théories de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

On peut y voir un certain nombre de liens avec ce que les Occidentaux appellent alchimie et spiritualité, mais vécu par les anciens Chinois comme une sensation individuelle, en quête d'une harmonie universelle. C'est une voie d'évolution et d'épanouissement, on apprend à mieux se connaître pour devenir qui l'on est vraiment.

Cela commence par (re)trouver la santé et la vigueur du corps, pour ressentir et maîtriser l'énergie Qi, afin de développer la conscience Shen. Concrètement, il s'agit d'une discipline douce, qui renforce et assouplit le corps, qui harmonise les fonctions vitales et qui apaise le mental, ouvrant ainsi des portes insoupçonnées.



LA FORMATION

De nombreuses formations en Qigong existent déjà.

La Formation A.T.S.I. ou Artisanale Traditionnelle Stella Interiora, c'est une école de sensations internes et de techniques intériorisées par le contact direct en petit groupe. C'est l'association de trois amis aux parcours commun et distinct à la fois : Georges Saby, Florian Gillard et Nicolas Jullien autour d'une formule nouvelle, différente et constructive.

UNE MÉTHODE TRADITIONNELLE EFFICACE

Il y a encore une trentaine d'années, avant la déferlante de la mode pour les arts asiatiques, le Qi Gong se transmettait de manière traditionnelle, non encadrée et non organisée... de manière artisanale.

Stella Interiora a donc un but clair : une transmission artisanale d'un savoir-faire et d'un savoir-être. Notre projet s'élabore autour de l'étude traditionnelle, à la manière du compagnonnage du tour de France dans les métiers artisanaux.

A notre façon, nous proposons un retour vers les méthodes anciennes, qui ont eu succès pendant des millénaires.

LES SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Le Qi Gong est issu de la culture chinoise. Il a été composé par des personnes qui pensaient par analogie. Sa transmission traditionnelle passe par le contact et l'étude avec un Maître (professeur du monde intérieur), en sensation, par la répétition et avec des corrections. Par le passé, si document écrit il y avait, c'était rare et en fin d'étude seulement.

Aujourd'hui, le Qi Gong (en Chine comme chez nous) connaît des modifications et amoindrissements sous l'influence et la pression de la culture occidentale.

Nous pensons que la pédagogie qui en découle déforme le potentiel du Qi Gong. Les élèves en Europe reçoivent beaucoup de documents écrits... nous n'en donnerons pas. Ils reçoivent souvent trop d'explications rassurant leur cerveau logique, et manquent d'incitations à entrer dans la sensation, laquelle suit une voie autre que celle de la logique.

Le contact entre l'élève et le professeur – travail, répétition, éclaircissements – sont gage d'une étude correcte du Qi Gong traditionnel. Nous nous engageons sur cette voie-là, la transmission de cœur à cœur de notre expérience vécue, et surtout pas d'un savoir cumulatif à ranger dans une bibliothèque. Nous possédons un savoir-faire à transmettre, à mettre en oeuvre afin d'arriver quelque part. La véritable référence pour un élève se trouve au cœur d'une expérience vécue personnelle, suffisante pour maîtriser un sujet.

* * *

LA PROGRESSION

Une même série de Qi Gong sera vécue différemment avec le temps et l'expérience. La compréhension ou sensation intérieure évolue aussi au fil des répétitions. Les enseignants vous guideront dans ce cheminement. Certaines séries sont plus adaptées au débutant parce que techniquement simples. Au contraire, d'autres séries demandent au préalable : condition physique (JING), consolidation énergétique (QI), éveil ou centrage spirituel (SHEN). Cela sera précisé dans la description des séries concernées.

* * *

LE PUBLIC

La formation s'adresse :

- aux adultes de tous âges (très peu de séries de Qi Gong sont adaptées aux enfants, mais presque toutes sont accessibles aux seniors) ;
 - aux deux sexes (quelques différences de pratique seront explicitées).
- Elle constitue une réponse à toutes les personnes ayant pour projet de :
- renforcer leur santé (prévention et/ou développement du fond) ;
 - rechercher l'Harmonie et une évolution personnelle ;
 - se former à l'enseignement (préparation au diplôme fédéral).

LE FONCTIONNEMENT

LE CHOIX

Chaque élève apprenti choisira chaque année au minimum 5 stages de weekend parmi ceux proposés, en plus du stage d'été.

Toute personne, qui souhaite découvrir la formation *Stella Interiora*, pourra accéder librement à n'importe quel stage d'étude. Toutefois, elle ne pourra pas accéder aux cours théoriques, tant qu'elle n'aura pas pris d'engagement annuel. Seuls les apprentis ont accès aux cours théoriques.

* * *

LE COMPAGNONNAGE

Chaque élève sera donc amené à suivre 2 ou 3 stages dans une ville proche, et 2 ou 3 stages de week-end en déplacement. Le stage d'été sera l'occasion de tous se retrouver. Le fait que l'élève s'investisse dans un déplacement, qu'il aille vers, engage un processus de mouvement intérieur souhaitable à une évolution personnelle.

Dans une même ville, l'enseignant local dispensera son enseignement 2 week-ends chaque année et un confrère extérieur viendra pour le 3ème week-end. Ce type de fonctionnement assure le suivi des apprentis, en même temps qu'il leur permet une ouverture sur d'autres sensibilités et conceptions de l'Art.

* * *

LES STAGES

Les week-ends d'étude intensive seront l'occasion de découvrir ou d'approfondir une série complète de Qi Gong, ainsi que la théorie spécifique à la série, en plus de la théorie générale du Qi Gong : liens avec la MTC et l'Alchimie Taoïste Interne, éléments de culture, pédagogie...

Le stage d'été permettra de consolider et développer son bagage technique et ses sensations en baignant tous les jours dans la pratique, au sein d'un paysage magnifique propice à la pratique du Qi Gong.

LA DURÉE

La durée d'étude minimum à envisager est de 3 ans. C'est une base, notamment pour les examens fédéraux. La maîtrise requiert bien plus de temps et la pratique est sans fin !

* * *

LES TARIFS

- 130 € par week-end.

- 260 € le stage été (hors hébergement). Celui-ci, étant donné sa nature, est obligatoire.

- 100 € d'inscription annuelle à *Stella Interiora* (comprenant les frais de dossier et l'accès aux cours théoriques).

Les frais de formation annuels s'élèvent donc à 1010 € pour l'inscription à la formation, la participation à 5 week-ends et à la semaine de stage d'été.

* * *

LES DIPLÔMES

1- Chaque enseignant pourra remettre un diplôme spécifique pour chaque série étudiée, lorsqu'il estimera que l'Apprenti aura suffisamment maîtrisé le sujet concerné, suivant le modèle ancien de transmission de la tradition de maître (professeur) à disciple (élève choisi).

2- Le diplôme de Gong Fu (Maître Artisan) de *Stella Interiora* sera décerné selon la Tradition du Compagnonnage Artisanal :

- examen de maîtrise théorique et pratique sur 3 séries de Qi Gong ;

- présentation d'une « oeuvre parfaite » (maîtrise technique et utilisation efficace d'un exercice ou enchaînement).

3- La formation comprendra tous les modules nécessaires à la préparation d'examens fédéraux nationaux.

LE PROGRAMME

Nous proposons des séries de Qi Gong nombreuses et variées. Notre but n'est pas qu'un élève les étudie toutes. Connaître peu de séries, mais intégrer en profondeur le savoir-faire et la compréhension de l'ESSENCE du Qi Gong donnera plus rapidement la maîtrise que de copier des centaines de gestes et de comprendre intellectuellement quelques règles de la Médecine Traditionnelle Chinoise sans entrer dans l'intérieur, dans l'interne...

LES SÉRIES ENSEIGNÉES

1. Qigong posturaux (Zhan Zhuang),
 2. Cinq animaux du Yi quan,
 3. Jeu des 5 animaux de Hua Tuo,
 4. Ba Duan Jin (3 versions des Huit trésors, 3 niveaux),
 5. Spirales de Qi (debout & couché),
 6. Qigong pour les massages,
 7. Qigong dur (voie interne orientation santé),
 8. Luo Han Quan Qigong,
 9. Qigong des 5 formes de Shaolin,
 10. Qigong de l'hirondelle de Shaolin,
 11. Qigong des grandes oies sauvages,
 12. Neigong du dragon,
 13. Wuji Qigong,
 14. Qigong de grande puissance,
 15. Qigong du Bagua du Ciel Antérieur,
 16. Huit merveilles assises,
 17. Etirement des 12 méridiens,
 18. Neigong de l'hiver
 19. Qigong de renforcement de l'énergie interne,
 20. Qigong de nettoyage des vaisseaux,
 21. Qigong pour nourrir les articulations,
 22. Qigong de transformation des tendons
 23. Taiji Qigong de l'Eau
 24. Dao Yin en 5 mouvements
- + Tui-Na, projection de Qi, imposition des mains, Qigong spontané...

GRANDES LIGNES DES COURS THÉORIQUES

- Théorie générale détaillée de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Les 12 méridiens principaux
- Les 8 méridiens merveilleux
- Les points d'acupuncture utiles en Qi Gong
- Les énergies Qi, Jing, Shen
- L'alchimie interne taoïste, les Dan Tian
- La culture chinoise
- La pensée chinoise
- Le Feng Shui & l'astrologie Ba Zi
- Le Qi Gong pour les arts martiaux
- Pédagogie, didactique et enseignement
- Bases de biomécanique et de physiologie de l'exercice
- Culture chinoise,
- Qi Gong et magnétisme,
- Qi Gong appliqué aux soins...



8 MERVEILLES ASSISES & MÉDITATION

Cette série a été créée pour assouplir et revitaliser le dos fatigué de moines méditants assis trop longtemps immobiles. Elle a d'autres vertus pour le développement de la spiritualité et de la sensibilité intérieure. Elle est accessible aux personnes âgées car elle peut aussi se pratiquer assis sur une chaise.

OBJECTIFS

- Renforcer le rachis.
- Enfoncer le Qi et se relâcher en profondeur.
- Réguler et libérer la respiration.
- Tonifier l'esprit.

COURS PRATIQUE

- Mémorisation des 8 postures et mouvements.
- Découverte d'une forme spirituelle d'intériorisation.
- Visualisation du souffle.

COURS THÉORIQUE

- + Théorie des 3 hauteurs du souffle.
- + Le regard intérieur.
- + Le calme intérieur.
- + Théorie avancée : l'organisation d'une série Qigong autour du chiffre 8.

NETTOYAGE DES VAISSEAUX

Il s'agit d'un petit enchaînement de mouvements simples effectués en symétrie et procurant une sensation de régénération, associée à un état mental apaisé. C'est une pratique accessible à toutes et tous qui peut se suffire à elle-même ou bien servir de prémisses à des exercices plus avancés.

OBJECTIFS

- Nettoyer le corps et apaiser l'esprit.
- Nourrir, faire circuler et ressentir l'énergie dans tout le corps (organes et quatre membres).
- Tonifier les membres inférieurs.

COURS PRATIQUE

- Travail du corps et de la structure, au travers :
 - de postures, où l'accent est mis sur la recherche du centrage, du relâchement et de l'enracinement ;
 - de déplacements, par l'entraînement à des marches spécifiques.
- Travail de la sensation et de l'écoute, par des mouvements dont le but est de purifier, nourrir, faire circuler et rassembler l'énergie.

COURS THÉORIQUE

- + Explication de la fonction de chaque partie de l'enchaînement.
- + Apport de notions utiles issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de l'Alchimie Interne Taoïste.

QIGONG DES GRANDES OIES SAUVAGES

Ce Qigong enchaîné d'une grande beauté esthétique, se déroule sous la forme d'un enchaînement en continu de mouvements qui copient les gestes et la journée d'une oie sauvage.

OBJECTIFS

- Améliorer la santé du corps et de l'esprit.
- Renforcement, assouplissement.

COURS PRATIQUE

- Apprentissage d'une gymnastique corporelle et énergétique complète : mouvement, étirements, équilibre, coordination, quelques accélérations.
- Insistance sur nos points faibles.
- Insistance sur certains points d'acupuncture.

COURS THÉORIQUE

- + Explications par la Médecine Traditionnelle Chinoise du rôle de certains points d'acupuncture utilisés.
- + Explications de méthodes fréquentes dans le Qigong pour travailler le Qi.

NOURRIR LES ARTICULATIONS

Il s'agit d'un petit enchaînement de mouvements simples effectués en symétrie qui décompresse les articulations. Cela permet une meilleure circulation des liquides, procurant une sensation d'espace et de mobilité accrue dans les articulations, associée à un état mental apaisé. C'est une pratique accessible à toutes et tous qui peut se suffire à elle-même ou bien servir de prémisses à des exercices plus avancés.

OBJECTIFS

- Assouplir le corps et apaiser l'esprit.
- Nourrir, faire circuler et ressentir l'énergie dans tout le corps (squelette et articulations notamment).

COURS PRATIQUE

- Travail du corps et de la structure, au travers
 - de postures, où l'accent est mis sur la recherche du centrage, du relâchement et de l'enracinement ;
 - de mobilisations articulaires douces.
- Travail de la sensation et de l'écoute, par des mouvements dont le but est de purifier, nourrir, faire circuler et rassembler l'énergie.

COURS THÉORIQUE

- + Explication de la fonction de chaque partie de l'enchaînement.
- + Explications sur le fonctionnement des articulations.
- + Apport de notions utiles issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de l'Alchimie Interne Taoïste.



ÉTIREMENT DES 12 MÉRIDIENS

Les étirements sur les lignes tendino-musculaires des grands méridiens d'acupuncture offrent une occasion de stimulation spécifique et variable de notre énergie vitale. La succession des étirements entretient et développe la souplesse générale.

OBJECTIFS

- Apprendre les trajets des 12 méridiens tendino-musculaires Jin-Jing afin d'en prendre conscience.
- Avancé : ressentir leur état d'équilibre énergétique.
- Redevenir plus souple sur les axes où nous sommes raides ou entretenir sa souplesse.

COURS PRATIQUE

- Mémorisation par la vue et le toucher.
- Mémorisation des postures et mouvements.
- Assimilation des postures et mouvements.

COURS THÉORIQUE

- + Découverte théorique d'un méridien et de son emplacement.
- + Lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise et étude de la fonction de chaque méridien.
- + Les effets des étirements sur le Qi dans les méridiens.



TAIJI QIGONG DE L'EAU

L'EAU C'EST LA VIE

Le cours de Qigong développera une méthode traditionnelle pour utiliser l'Eau du corps associée à l'esprit, au bénéfice de la santé du pratiquant. Taijiquan et Qigong bougent extérieurement avec fluidité comme l'eau. Par une pratique intériorisée corporellement, attentif spirituellement, nous bougerons à la recherche d'autres qualités moins connues de l'Eau.

* * *

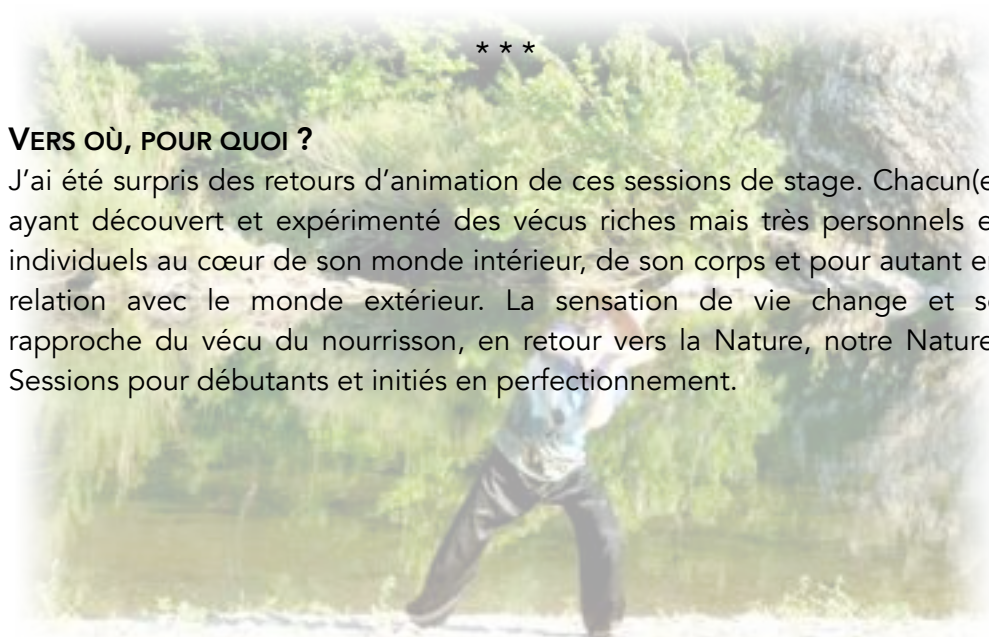
PAS DE FORME MAIS UNE MÉTHODE CRÉATIVE

La méthode est sans forme comme l'eau. Elle s'applique à tous les styles de Qigong, de Taiji, à la danse... et à la vie quotidienne ! On ressent l'eau en posture, debout, avec un pas, en marchant, en créant, autour des sensations du Lac, du Ruisseau, de la Rivière, du Fleuve, de la Vague, de l'Algue.

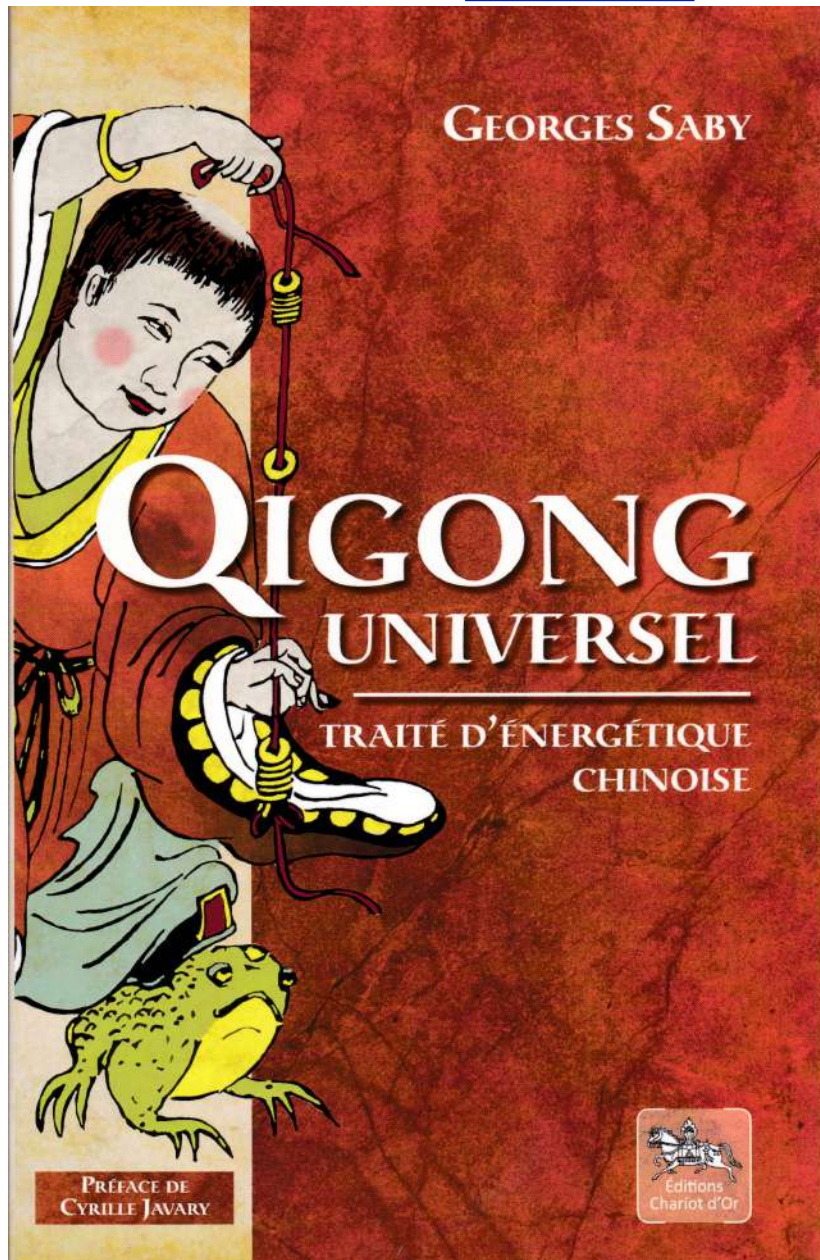
* * *

VERS OÙ, POUR QUOI ?

J'ai été surpris des retours d'animation de ces sessions de stage. Chacun(e) ayant découvert et expérimenté des vécus riches mais très personnels et individuels au cœur de son monde intérieur, de son corps et pour autant en relation avec le monde extérieur. La sensation de vie change et se rapproche du vécu du nourrisson, en retour vers la Nature, notre Nature. Sessions pour débutants et initiés en perfectionnement.



A commander sur le site www.abc-chi.com.



Le Yi Jing (ou Yi King) représente un des grands livres de sagesse de l'humanité dont l'origine puise 4000 ans en arrière. Il ne permet nullement de prédire l'avenir, mais de calculer le présent dans ses dimensions visible et invisible.

LES DEUX VOIES D'UTILISATION

- L'aide à la prise de décision qui s'effectue par une lecture de l'instant présent au moyen d'un système de calcul usant du yin/yang et de ses mutations.
- La lecture du texte comme ouvrage référence de sagesse (d'obédience confucianiste principalement) ou de stratégie (manuel des empereurs chinois Zhou).

LES TROIS AXES D'ÉTUDE

Elle passe par la Tradition de la Culture Chinoise et permet de déboiser les incompréhensions orient/occident, rendant le texte clair.

- usage pratique du Yi Jing (lecture, traduction, usage, tradition orale), étude de la symbolique donnant lecture d'un hexagramme sans le texte.
- étude de la structure du Yi Jing : les rouages visibles et invisibles, étude de la tradition écrite.
- étude de la symbolique qui éclaire alors toutes les émanations de la culture traditionnelle chinoise tels que Qi Gong, Taiji Quan, Wushu, calligraphie, médecine...

GEORGES SABY

Usager du livre depuis 35 ans environ. Membre adhérent du Centre Djohi depuis 8 ans et à l'écoute d'autres informations sur le sujet. Sa qualité de pratiquant et enseignant professionnel de disciplines corporelles chinoises, du Shiatsu japonais et d'écrivain sur ces thèmes là, lui permettent d'avoir une lecture originale de la stratégie et des images chinoises exprimées dans le Yi Jing, et de les traduire en termes simples et compréhensibles pour les occidentaux.

DATES ET CONTENU DES STAGES 2020-2021

Lieux	Dates	Thèmes	Enseignants
Rennes	28-29 novembre 2020	8 merveilles assises & Méditation	Georges Saby
Rennes	09-10 janvier 2021	Nettoyage des vaisseaux	Florian Gillard
Nantes	13-14 février 2021	Qigong des oies sauvages	Georges Saby
Rennes	13-14 mars 2021	Nourrir les articulations	Florian Gillard
Nantes	10-11 avril 2021	Qigong des 12 méridiens	Nicolas Jullien
Nantes	16 mai 2021	Pédagogie et théorie du Qigong	Georges Saby & Florian Gillard
Billiers	12-13 juin 2021	Taiji Qigong de l'Eau	Georges Saby
Oléron	du 26 au 30 juillet 2021	Approfondissement & découverte	Georges Saby & Florian Gillard

* * *

PROGRAMME DU STAGE D'ÉTÉ

- Approfondissement des séries étudiées ou découverte de nouvelles séries ;
- Cours de théorie complémentaire : 1h par jour (apports indispensables pour préparer l'examen fédéral) et application pratique au Qigong ;
- Cours de Feng Shui Qigong ;
- Cours de Qigong spontané ;
- Imposition des mains et projection de Qi ;
- Massages Tui Na...

HORAIRES

LES WEEK-ENDS

Samedi 14h à 17h : pratique
17h30 à 19h : théorie
Dimanche 9h30 à 12h : pratique
14h à 16h : pratique

LE STAGE D'ÉTÉ

Du lundi au vendredi inclus
De 9h à 12h et de 17h à 20h

* * *

LIEUX DES STAGES

Nantes (44) : 37 rue de Coulmiers (tram Manufacture).

Rennes (35) : 32 rue Auguste Blanqui (métro Anatole France).

Billiers (56) : Salle de motricité de l'école Théodore Monod

* * *

HÉBERGEMENT

Il sera proposé une aide pour le logement des personnes en déplacement, notamment en fournissant : un accès en tarif réduit dans les Auberges de Jeunesse (avec notre carte associative), une liste d'hôtels à proximité, ou de campings à la belle saison.

Un document reprenant ces informations sera adressé sur demande.



LES ENSEIGNANTS

NICOLAS JULLIEN

Plus de de 20 ans de pratique :

Qi Gong, Taiji Quan, Bagua Zhang, Kung Fu.

Enseignant professionnel à Nantes.

Fondateur de l'École du Mouvement Interne.

Diplômé de la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques Chinois.

GEORGES SABY

35 ans de pratique quotidienne.

Maître en Taiji Quan, Qi Gong, Bagua Zhang et Shiatsu.

Formateur de plus de 50 enseignants et plus de 10000 élèves !

Son école couvre 6 pays.

Auteur de 5 livres sur le Taiji Quan et d'un livre sur le Qi Gong.

Réalisateur de plus de 100 films pédagogiques sur les Arts Internes d'Asie.

FLORIAN GILLARD

Plus de 20 ans de pratique quotidienne :

Qi Gong, Taiji Quan, Xing Yi Quan, Aïkido, Judo, Shiatsu, Reiki, Tuina.

Fondateur de l'Ecole de Tai chi chuan et Arts Internes à Rennes.

Diplômé de la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques Chinois.

Diplômé de la Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique.

Diplômé en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.



FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ... / ... /

Adresse :

.....

Tél : ... / ... / ... / ... / ... ; ... / ... / ... / ... / ...

Mail :@.....

Nombre de chèques joints (voir au verso) :

Important :

- Vous devez joindre un chèque de 100€ à l'ordre de *Stella Interiora* et autant de chèques que de stages choisis, en veillant aux libellés.
- L'inscription à la formation implique nécessairement de suivre au moins 5 stages dans l'année en plus du stage d'été et du week-end de l'AG.
- Vous pouvez néanmoins participer aux différents stages sans vous inscrire à la formation. Dans ce cas, vous ne pourrez bénéficier des cours complémentaires (théorie et approfondissement) associés.
- Aucun remboursement ne sera possible, pour quelque motif que ce soit.

Je, soussigné, reconnais avoir pris connaissance des conditions générales et particulières d'inscription, et désire proposer ma candidature pour la formation en Qigong *Stella Interiora*.

Je m'engage à fournir un certificat de non contre-indication à la pratique du Qigong datant de moins de 3 mois.

Fait à, le .../.../20...

Signature

Tourner la page svp

RÉCAPITULATIF DES STAGES CHOISIS

Lieux	Dates	Thèmes	Montants et libellés des chèques	Stages choisis
Rennes	28-29 novembre 2020	8 merveilles assises & Méditation	130€ Georges Saby	
Rennes	09-10 janvier 2021	Nettoyage des vaisseaux	130€ Florian Gillard	
Nantes	13-14 février 2021	Qigong des oies sauvages	130€ Georges Saby	
Rennes	13-14 mars 2021	Nourrir les articulations	130€ Florian Gillard	
Nantes	10-11 avril 2021	Qigong des 12 méridiens	130€ Nicolas Jullien	
Nantes	16 mai 2021	Pédagogie et théorie du Qigong	Gratuit	
Billiers	12-13 juin 2021	Taiji Qigong de l'Eau	130€ Georges Saby	
Oléron	du 26 au 30 juillet 2021	Approfondissement & découverte	260€ Georges Saby & Florian Gillard	

Les chèques seront encaissés la veille du stage correspondant.

Un récépissé vous sera envoyé pour confirmer votre inscription. Il sera accompagné d'un plan vous précisant les lieux de stage, ainsi que quelques hébergements possibles.

A renvoyer à *Stella Interiora*, 8 avenue d'Argeliers, 34310 CRUZY