

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

3 années de Qi Gong

Objectifs du cursus de 3 ans

Apprendre et pratiquer une sélection d'enchaînements Qi Gong, tant traditionnel que Zhi Neng Qi Gong.

- ✓ Maîtriser les méthodes enseignées et être capable de les transmettre,
- ✓ Avoir compris et intégré les fondamentaux de l'énergétique traditionnelle chinoise : cosmogénèse, yin yang, 3 trésors, 5 éléments, 6 énergies, 8 merveilleux vaisseaux, 12 méridiens principaux, et les bases de la théorie de l'entièreté Hun yuan (Zhi Neng)
- ✓ Avoir expérimenté l'état Qi Gong
- ✓ Être capable de présenter l'examen fédéral FEQGAE,
- ✓ (Avoir significativement amélioré sa vie).

Public

La formation professionnelle est destinée à toute personne :

- ✓ Souhaitant découvrir ou améliorer sa pratique du Qi Gong
- ✓ Se destinant au professorat de Qi Gong,
- ✓ Aux professeurs de Qi Gong souhaitant re-découvrir les formes avec l'approche Zhi Neng,

Cette formation est adaptée aux professionnels de santé et d'éducation et aux intervenants des établissements de santé et de soin, de détente, de massages...

Méthode pédagogique

La pédagogie combine les méthodes d'enseignement orientales et occidentales et diversifie les approches. Les séminaires comprennent :

- ✓ Des phases d'apprentissage avec théorie et démonstration,
- ✓ Des pratiques guidées, puis seuls et en petits groupes,
- ✓ Des temps de révisions, questions et retours,
- ✓ Et des mises en situation.

L'enseignement s'appuie sur la formation et l'expérience de l'intervenant, et les ouvrages de Dr. Pang He Ming en Zhi Neng.

Des supports de cours sont remis au stagiaire tout au long de la formation.

Un voyage d'études en Chine est recommandé et sera proposé à l'issue du cursus.

Durée et organisation pratique

Chaque année représente un total de 19,5 jours, soit 129 heures de formation, répartis en 5 week-ends de 2,5 jours, et une semaine en juillet par an.

Dates et lieu

La formation se déroule à l'Espace Energie en Marche au 27, rue de Vignier à Besançon (25000). Les dates pour la 1^{ère} année 2025-2026 sont indiquées ci-dessous. Le contenu détaillé est à retrouver en dernière.

3 au 5 octobre 2025	28 au 30 novembre	9 au 11 janvier 2026	6 au 8 mars	24 au 26 avril	11 au 17 juillet
Etirement des méridiens 1ère partie	Etirement des méridiens 2ème partie	Marches thérapeutiques 1ère partie	Marches thérapeutiques 2ème partie	1ère méthode Zhi Neng Qi Gong	Révisions, évaluation, pédagogie

Le cursus complet dure 3 ans, avec un engagement renouvelable chaque année. Une année de spécialisation en Qi Gong Femme et 5 animaux est proposée à l'issue des 3 ans.

Tarifs et règlement

Les frais pédagogiques pour l'année de formation s'élèvent à :

- ✓ **Plein tarif :** 1580 € par an, soit 12,25 € par heure,
- ✓ **Tarif réduit :** 1375 €, soit 10,66 € par heure.

Règlement

- ✓ 1 versement à l'inscription **Plein tarif :** 1580 € **Réduit :** 1375 €
- ✓ En 3 versements, inscript°, janvier et avril 580 € puis 500 € et 500 € 475 € puis 450 € et 450 €
- ✓ 6 versements, à chaque séminaire 190 € et 630 € en juillet 170 € et 525 € en juillet.

Tous les chèques sont à fournir au moment de l'inscription et sont encaissés selon l'échéancier choisi.

Suivi et évaluation

Les étudiants sont évalués :

- ✓ En évaluation continue tout au long de l'année,
- ✓ En auto-évaluation avec un livret de suivi,
- ✓ Et par des examens théorique et pratique lors du séminaire d'été.

Dans l'objectif d'amélioration continue de l'organisme, une évaluation de la formation est réalisée par l'étudiant à l'issue de chaque séminaire.

Sanction

- ✓ Attestation de présence délivrée sur demande à l'issue de chaque module,
- ✓ Attestation de formation en fin d'année, quand tous les modules ont été suivis avec assiduité.

Intervenant

Gaëlle Pierron a découvert le Qi Gong en 1999 en Allemagne. Il répondait à sa recherche d'harmonie avec soi et l'environnement. À partir de 2002 à Besançon, elle a pratiqué avec Léon Bourgeois. En 2004, elle a intégré la formation professionnelle de Yves Réquena à l'IEQG. Elle a complété son panel avec le Qi Gong de la Femme et le Zhi Neng Qi Gong, et est allée rapidement se former auprès de professeurs chinois.

Elle est titulaire du diplôme fédéral Union Pro Qi Gong et enseigne depuis 2006. Elle a fait son premier voyage en Chine en 2008 avec Zhang Wenchun, puis en 2016 et 2017, avec l'équipe des professeurs Wei, Xi, Lu et Ling.

Chaque année entre 2012 et 2019, Gaëlle a accueilli à Besançon des séminaires animés par les professeurs chinois. Depuis 2013, elle emmène des groupes en Rando Qi Gong dans le désert ou l'Atlas au Maroc.

De 2016 à 2022, elle a donné 2 cycles de formation en Zhi Neng Qi Gong. En cette rentrée 2025, elle reprend un nouveau cycle, comprenant les formes traditionnelles et les bases de l'énergétique traditionnelle chinoise.

Enfin, depuis 2017, elle réalise des massages énergétiques, en Tuina et massage profond du ventre.

1ère année	A1S1	A1S2	A1S3	A1S4	A1S5	A1S6 : été
Pratique	Etirement méridiens 1	Etirement méridiens 2	Marches thérapeutiques 1	Marches thérapeutiques 2	1ère méthode Zhi Neng	
Théorie	Cosmogénèse Yin yang, 3 trésors et 6 énergies	Approfondissement cosmogénèse, 12 méridiens principaux	5 éléments Focus eau et métal Mécanismes du cancer	5 éléments Focus feu, terre et bois Prévention du cancer	Hunyuan Qi et Théorie de l'entièreté	3 jours évaluations 4 jours révisions et pédagogie
Complémentaire, méditation	Statique arbre Méditation Circulation céleste	Ouverture espaces Circulation Ling et Rotation bassin, épaules, chevilles...	Wall squat, s'accroupir devant le mur	Tapotements de Mme Liu La Qi, tirer le Qi	Faire revenir le printemps Chen Qi, pousser le Qi	
Dates	3 au 5 octobre 2025	28 au 30 novembre	9 au 11 janvier	6 au 8 mars 2026	s	11 au 17 juillet 2026

2ème année	A2S1	A2S2	A2S3	A2S4	A2S5	A2S6 : été
Pratique	Wu Dang, les mouvements du bonheur - 1	Wu Dang, les mouvements du bonheur - 2	Ba Duan Jin 8 pièces de brocart	2ème méthode Zhi Neng Qi Gong -1	2ème méthode Zhi Neng Qi Gong -2	3 jours évaluations 4 jours révisions et pédagogie
Théorie	Roue médecine et 3 niveaux de toute chose	5 éléments et 6 énergies	8 merveilleux vaisseaux	Théorie de l'entièreté	Théorie de l'entièreté	
Complémentaire, méditation	Statique arbre Circulation céleste	Méditation Respiration par les os - Ballons Tai Chi 2 bras réunis	Ballons de Tai Chi -1ère forme	Tapoter perpendiculaire aux méridiens	Ballons de Tai Chi -2ème forme	
Dates						

3ème année	A3S1	A3S2	A3S3	A3S4	A3S5	A3S6 : été
Pratique	6 cercles 8 Ba gua	Ballons de Tai Chi, 2 formes	3ème méthode Zhi Neng Qi Gong -1	3ème méthode Zhi Neng Qi Gong -2	3ème méthode Zhi Neng Qi Gong -3	3 jours évaluations 4 jours révisions et pédagogie
Théorie	8 merveilleux vaisseaux 8 trigrammes	Théorie de la conscience	Théorie 3ème méthode	Théorie 3ème méthode et 5 éléments	Théorie 3ème méthode et roue médecine	
Complémentaire, méditation	Méditation Main de Hunyuan	Faire revenir le printemps	Marche de la grue	Méditation Main de Hunyuan	Méditation Respiration par les os	
Dates						

4ème année	A4S1	A4S2	A4S3	A4S4	A4S5	A4S6 : été
Pratique	Fille de Jade	5 animaux -1	5 animaux -2	Qi Gong Femme de Mme Liu	Qi Gong Femme enceinte	3 jours évaluations 4 jours révisions et pédagogie
Théorie	Spécificité femmes, Focus émotions, Foie, MC et le yin	Cosmogénèse 5 éléments et 6 énergies	Rôles physico-énergétiques des organes	Vertus des points Notions de diététique	Embryogénèse et MTC	
Complémentaire, méditation	6 cercles	Statique arbre Circulation céleste	Méditation Main de Hunyuan, Faire revenir le printemps	Tapotements de Mme Liu	Wall squat, s'accroupir devant le mur	
Dates			s			

Besançon, le 14 août 2025

Gaëlle Pierron, Responsable pédagogique