

# La formation en Zhi Neng Qi Gong par Me Zhou et Jean Dubois

## Session 2019-2020

Maître Zhou transmet le ZHI NENG QI GONG de façon traditionnelle.

La situation en France n'est pas celle de la Chine, aussi pour approfondir, comprendre et voire enseigner le *Zhi Neng Qi Gong*, certaines dispositions sont nécessaires à respecter :

\*Par souci de cohérence et de clarté, le style transmis, doit être pur : la formation se focalise donc uniquement sur le *Zhi Neng Qi Gong*.

\*Les références théoriques, très importantes dans ce style, ne peuvent être que celles du ZNQG. En effet, la théorie énergétique de la médecine traditionnelle chinoise est souvent amalgamée à celle du Qi Gong. Or, bien qu'elles aient des racines communes, elles requièrent des études distinctes pour conserver toutes leurs spécificités.

\*Si l'on prend comme référence l'enseignement pratiqué dans un centre de ZNQG en Chine, l'étude comprenait 12h de pratique par jour pendant au moins 3 mois –soit plus de 1080h–et la théorie représentait un quart de ce temps, soit 250h. Plus qu'une formation, l'enseignement du ZNQG se déroulait dans un esprit d'école où pratiquants à titre personnel, futurs enseignants et patients apprenaient les méthodes, ensemble et dans le même lieu. Les échanges et la transmission en étaient alors plus riches et plus profonds. En France, ces conditions ne peuvent être satisfaites à l'identique. C'est pourquoi, pour combler cette différence il est demandé un temps de pratique et de travail personnels quotidiens durant le temps de cette formation.

\*Durant les quatre stages de WE à Paris concernant l'apprentissage des méthodes principales du ZNQG, les stagiaires en formation sont accueillis avec d'autres pratiquants de l'association de Maître Zhou afin de garder cette richesse d'échanges et de transmission du ZNQG, afin aussi de suivre la pédagogie de Maître Zhou avec un public de niveau différent allant du pratiquant hebdomadaire au pratiquant confirmé et à l'enseignant en ZNQG.

Les stagiaires en formation se retrouvent spécifiquement :

- pour un temps de rencontre et de pratique, 2 h en plus du temps de stage lors des WE à Paris (de 9h à 10 h le samedi et le dimanche)
- lors des WE de théorie et du stage d'été d'une semaine.

Les deux années, proposées ici, s'inspirent largement des bases traditionnelles de l'enseignement du ZNQG. Cette formation permet de développer sa relation intime avec le ZNQG, tout en approfondissant sa recherche personnelle.

### **Public concerné**

La formation s'adresse non seulement aux professeurs, mais aussi aux personnes intéressées par un futur professorat et se préparant aux diplômes fédéraux et d'Etat (voir le site de la fédération : [www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr)). Cette formation est également ouverte aux débutants et pratiquants désirant seulement approfondir les bases énergétiques du *Zhi Neng Qi Gong*, affiner la théorie de cet art de vie, comprendre en profondeur la symbolique et la pensée traditionnelle chinoise dans une démarche de développement personnel.

### **Au programme des deux années**

Nous pratiquons l'apprentissage et l'approfondissement des 4 méthodes principales :

- La 1ère méthode : *Peng Qi Guan Ding Fa* consiste ramener l'énergie par la tête, le nombril et les pieds. Il s'agit ainsi de mettre en relation l'Energie de l'Etre avec l'Energie Cosmique.
- La 2ème méthode : *Xing Shen Zhuang* porte sur l'harmonisation de l'énergie dans tout le corps. C'est harmoniser le travail énergétique du corps avec l'esprit.
- La 3ème méthode : *Wu Yuan Zhuang* entreprend de travailler sur les 5 organes principaux du corps et agir de la sorte sur les 5 émotions correspondantes.
- La 4ème méthode : *Lian Qi Ba Fa* a pour objet de renforcer le Méridien central en faisant pénétrer l'Energie au centre du corps.

D'autres méthodes complémentaires sont pratiquées :

- *Dao Yin* : la circulation de l'Energie dans le corps
- des méditations : debout, assis, couché
- *Ming Mu Gong* : des exercices pour améliorer la vue
- *Jian Er Gong* : des exercices pour améliorer l'ouïe
- *Jian Nao Gong* : des exercices pour améliorer la concentration, la mémoire.

**Quant à la théorie du ZNQG**, elle revient à aborder :

- La Présentation du ZNQG et comment comprendre cette pratique
- L'état de Qi Gong
- La théorie sur l'énergie originelle, *Hun Yuan Qi*
- Comment utiliser l'esprit, comment détendre le corps
- La globalité de l'énergie, les 5 éléments, les 8 trigrammes selon les notions de Zhou Yi (*Yi Jing*)
- La théorie des émotions dans la pensée traditionnelle chinoise
- Et comment utiliser le Champ d'Energie.

**L'enseignement est donné par Maître Zhou et Jean Dubois.**

## **Le calendrier de la formation du *Zhi Neng Qi Gong* de janvier 2019 à juillet 2020 :**

- 8 Week-ends répartis sur 2 ans  
(pratique du mouvement et théorie des 4 méthodes principales) = 96h
- 2 Week-ends répartis sur 2 ans consacrés plus spécifiquement à la théorie  
(2 x 10h) = 20h
- 2 stages répartis sur 2 ans (1 stage / an)  
(2 x 35h) = 70h
- Pratique personnelle obligatoire = 370h en 2 ans
- rédaction d'un mémoire-rapport simple en fin de formation.

### **STAGES DE WE 2019 à Paris**

- 12/13 Janvier (1<sup>re</sup> méthode)
- 09/10 Février (2<sup>e</sup> méthode)
- 09/10 Mars (3<sup>e</sup> méthode)
- 13/14 Avril (4<sup>e</sup> méthode)

Théorie : 15/16 juin 2019

Stage d'été 2019: 24-29 juillet 2019 à Liège (Belgique)

Stage d'été 2020 : à Condette

(Hébergement et pension complète au frais du stagiaire)

Matériels à prévoir

De quoi prendre des notes (notamment sur un support rigide)

Une couverture

Un coussin de méditation éventuellement

Lieux des stages :

WE à Paris

Espace Babylone

91 rue de Sèvres Paris 6<sup>e</sup>

Métro : Vaneau ou Duroc

Horaires : samedi et dimanche

de 9h à 12 h et de 14h à 17h

### **CONDITIONS D'INSCRIPTION – PARTICIPATION Formation ZNQG avec Me Zhou Jing Hong 2019/2020**

La formation se déroule en deux ans.

Les frais d'hébergements, frais de pension et les déplacements sont à votre charge.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de Mr Zhou Jing Hong.

Les inscriptions se renouvellent au début de chaque année, soit en janvier  
En cas de perte de chéquier et/ou une opposition est faite sur les chèques remis, ces derniers seront aussitôt remplacés par le stagiaire afin de continuer à remplir l'engagement déjà signé.

L'inscription n'est définitive que lorsque le dossier est complet.

Le coût de la Formation par année est de :

1360 € dont 60 € à l'inscription et à laquelle il faut ajouter L'ASSURANCE OBLIGATOIRE à la Fédération FAEMC,

pour les personnes non fédérées : licence 32 € / an. (montant de la licence à réactualiser suivant le tarif fixé par la fédération en 2018)

### **Deux possibilités de règlement :**

- En totalité pour l'année 2019 : 1360 € (les 60 € d'inscription sont compris)

- En quatre fois -1er stage : 340 €, le 2e stage : 340€, le 3e stage : 340 € et le 4e stage : 340 €

Le paiement de la deuxième année se fera suivant les mêmes modalités.

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée, et commencent dès mars 2018, par l'envoi de ce coupon associé au chèque d'arrhes de 60 € à l'ordre de Me ZHOU Jing Hong.

### **EN CAS D'ANNULATION :**

Du fait de l'organisateur :

Si la formation est annulée, toutes les sommes versées, y compris les frais d'inscription seront remboursés.

Si un stage est annulé, l'organisateur s'engage à proposer une date de remplacement durant le trimestre suivant.

Du fait du stagiaire :

Les annulations doivent intervenir 30 jours au minimum avant le premier stage de l'année en cours et être motivées en cas de force majeure pour pouvoir donner lieu au remboursement de toutes les sommes versées à l'inscription.

En revanche, en cas d'abandon de la formation en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

Dans la situation d'une absence à un stage, il appartient au stagiaire de le rattraper l'année suivante ou dans l'année en cours lors des autres stages de Me Zhou à Paris.

Précisons que nous ne pouvons accepter plus de deux absences aux stages de formation.

Le stage d'été et le WE de théorie ne peuvent, eux, être remplacés.

**COUPON d'engagement à recopier et remplir sur feuille libre** et à retourner à  
Jean Dubois 11 rue Yéo Thomas 75013 Paris

**NOM :**

**Prénom :**

Adresse :

Tél. :

Courriel :

Je soussigné(e)....., déclare avoir pris connaissance des conditions d'inscriptions (ci-dessus) et de participation à la formation ZNQG par Me Zhou Jing Hong et m'engage à en respecter les termes.

Fait à ....., le .....  
(Signature précédée de la mention "lu et approuvé")