

Stages de formation pour les enseignants de Qi Gong année 2010-2011

Voici la liste des stages que nous proposons aux enseignants de Qi Gong adhérents de la Fédération

Pour les enseignants titulaires ou non du diplôme fédéral 7 stages en non-résidentiel à Paris

- Le Yi King avec Cyrille JAVARY 25 & 26 septembre
- Pédagogie avec Walter PERETTI 23 & 24 octobre
- Anatomie du mouvement avec Christine WAHL
9 & 10 octobre 2010 Le bassin
11 & 12 décembre 2010 Le périnée (nouveau thème)
5 & 6 février 2011 Le couple colonne cervicale et tête (nouveau thème)
9 & 10 avril 2011 La ceinture scapulaire
8 & 9 octobre 2011 Le diaphragme

Pour les enseignants titulaires du diplôme de la FEQGAE, 2 stages en résidentiel en Ardèche, au Domaine du Taillé

- Stage de méditation avec Valérie POURTIER 27 & 28 novembre
- Stage « structures du corps et pratique énergétique » avec Benoît LESAGE 2 au 5 juin (week-end de l'ascension)

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. Seul le stage sur le Yi Jin étant sous forme de cours pourra accueillir d'avantage de personnes.

Ne tardez pas à vous inscrire, le nombre de participants est limité !

POUR LES ENSEIGNANTS TITULAIRES OU NON DU DIPLOME FEDERAL STAGES EN NON-RESIDENTIEL A PARIS

Formation à l'étude et à l'usage du Yi Jing avec Cyrille JAVARY 25 & 26 septembre 2010

« Classique des changements » le Yi Jing (Yi King) est le grand livre du Yin et du Yang.

Tenant dans la culture chinoise une place comparable au Discours de la Méthode dans la nôtre, il constitue une voie royale pour rentrer dans le mode de penser qui a conçu tous les arts énergétiques chinois. « Plan du monde » non dans sa rigidité, mais dans sa mouvance permanente le Yi Jing constitue un précieux manuel d'aide à la prise de décision. Longtemps pris pour un ouvrage de divination, ce guide de stratégie de la vie quotidienne nous aide à mieux coupler notre agir avec à la situation dans laquelle nous sommes impliqués.

Il suffit d'apprendre à s'en servir. C'est là qu'intervient Cyrille Javary.

Auteur d'une traduction (publiée chez Albin Michel en 2002) qui a complètement renouvelé le regard porté sur le vieux classique, fondateur du Centre Djohi (djohi est le nom chinois du Yi Jing) une association pour « l'étude et l'usage du Yi Jing » (www.djohi.org) qui depuis 25 ans diffuse et enseigne le Yi Jing, il présentera au cours de ce stage exceptionnel les bases de l'analyse traditionnelle chinoise des réponses du Yi Jing.

Cyrille Javary a écrit plus d'une quinzaine d'ouvrages sur le Yi Jing et la culture chinoise. Notamment « Le Discours de la Tortue. Découvrir la pensée chinoise au fil du Yi Jing » (Albin Michel 2003) ; « Les Rouages du Yi Jing » (Picquier poche 2009). Derniers ouvrages parus « L'Esprit des Nombres écrits en chinois. Emblématique, symbolique » (Signatura 2008) ; « Cent Mots pour comprendre les Chinois » (Albin Michel 2008) « Les trois Sagesse chinoises. Taoïsme, Confucianisme, bouddhisme » (Albin Michel 2010).

Pré-requis : avoir lu « Les rouages du Yi King » (Auteur : Cyrille Javary, collection Picquier Poche Le livre servira de support de cours.

Nombre de participants: autant que d'amateurs !

Le stage aura lieu au Centre Saint Agnès, situé 23 rue Oudinot dans le 7^e (Métro Duroc, St François-Xavier, Vaneau)

Horaires : Samedi 10h30 à 18h00 - Dimanche 9h00 à 17h00. (Pause de midi : horaires précisés sur place.)

Pédagogie pour l'enseignement des techniques corporelles avec Walter PERETTI 23 & 24 octobre 2010

Stage spécifique de pédagogie pour l'enseignement des techniques corporelles avec Walter Peretti, enseignant de Qi Gong et de Taiji Quan, membre de la commission technique et du jury fédéral.

Contenu: Etude 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

Nombre de participants admis : 15 maximum

Le stage aura lieu au Centre d'Arts Corporels, 144 Bd de la Villette 75019 Métro Colonel Fabien ou Jaurès

Horaires : Samedi 10h00 à 18h00 - Dimanche 9h00 à 17h00. (Pause de midi : horaires précisés sur place.)

Anatomie du mouvement avec Christine WAHL

- 9 & 10 octobre 2010 Le bassin
- 11 & 12 décembre 2010 Le périnée. (nouveau thème)
- 5 & 6 février 2011 Le couple colonne cervicale et tête.(nouveau thème)
- 9 & 10 avril 2011 La ceinture scapulaire.
- 8 & 9 octobre 2011 Le diaphragme.

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.

Le bassin, 9 & 10 octobre 2010

Un temps est consacré à l'observation de la forme osseuse du bassin avec ses lignes de force, ses deux articulations (sacro-iliaque et symphyse pubienne) qui constituent une dynamique spiralée. De là, établir les liens avec les membres inférieurs et le haut du corps (thorax et tête).

Puis étude sensorielle, palpatoire, soutenue par des rappels anatomiques confirmant le ressenti.

Sa place symbolique et énergétique au sein du corps.

Le périnée, 11 & 12 décembre 2010

Région de grande intimité. Ce stage permet de prendre conscience du support osseux qu'est le bassin avec ses détroits (lieux de passage lors de l'accouchement). Ensuite une étude des muscles constituant ce plancher musculaire pelvien est abordée.

Leurs insertions sur le cadre osseux et leurs actions musculaires concourent au développement de la sensibilité motrice et sensitive de cette région.

Apprendre à discriminer les muscles du périnée avec les muscles avoisinants du bassin. Repérer la mobilité des os du bassin, de façon active, à partir des constituants osseux même du bassin ou à partir des mouvements de la hanche.

Tout ce travail est précieux pour conquérir cette plasticité interne osseuse et ses rapports avec la sensibilité activité motrice des muscles pelviens.

Le couple Colonne Cervicale et Tête, 5 & 6 février 2011

Ce stage est une invitation à restaurer une véritable mobilité de la tête, à renouer avec une liberté d'action enrichissant les fonctions sensorielles (Regard, audition, olfaction) et de l'équilibre et son lien avec la respiration et la fonction de la parole.

La colonne cervicale est envisagée en deux temps :

Le rachis cervical supérieur constitué des deux premières vertèbres cervicales et de l'occiput.

Le rachis cervical inférieur s'étendant de la troisième vertèbre cervicale à la première vertèbre dorsale.

Se rendre compte de la particularité anatomique de cet ensemble, de la conscience gestuelle qui s'en découle.

De développer une motricité fluide offrant une meilleure réception du monde en affinant notre perception sensible de ce qui nous entoure.

La ceinture scapulaire, 9 & 10 avril 2011

A travers ce stage, nous envisagerons l'interdépendance entre la liberté de la cage thoracique et la liberté du membre supérieur.

Pour qu'un bras puisse trouver son aisance et sa gestuelle, il a besoin du support de ce coffret thoracique.

Nous étudierons le lien entre ce coffret thoracique et cette chaîne ostéo-articulaire constituée de l'omoplate, de l'épaule, du coude, du poignet et de chaque doigt. C'est le ressenti de cette chaîne ostéo-articulaire qui permettra de comprendre le lien avec la dynamique vertébro-costale. Des exercices reliés au souffle confirmeront cette cohésion.

Le diaphragme, 8 & 9 octobre 2011

Description anatomique du diaphragme et de son contenu (cage thoracique et poumon).

Ses rapports avec le volume thoracique et abdominal.

Description cinétique du diaphragme et son rôle primordial dans le souffle.

Quelques notions sur les pressions intra-thoracique et abdominale.

Exercices pratiques en lien direct avec la théorie reliée aux différentes respirations en détaillant leurs utilités.

Nombre de participants admis : 20 maximum

Ces stages auront lieu au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris Métro Colonel Fabien ou Jaurès

Horaires : Samedi 10h00 à 18h00 - Dimanche 9h00 à 17h00. (Pause de midi : horaires précisés sur place.)

**POUR LES ENSEIGNANTS DIPLOMES DE LA FEQGAE
2 STAGES EN RESIDENTIEL AU DOMAINE DU TAILLE EN ARDECHE**

Méditation avec Valérie POURTIER

27-28 novembre 2010

Depuis son origine, l'enseignement de la méditation bouddhiste se pratique dans un ordre inébranlable. L'apprentissage de la posture, de la vigilance, de l'observation est, dans l'enseignement traditionnel, la base même de la méditation. L'aspect très technique des placements physiques, respiratoires, psychologiques ne laissent pas de place à l'improvisation. Cet enseignement apporte au pratiquant une rigueur nécessaire pour que sa pratique soit constructive et évolutive.

Nombre de participants admis : 20 maximum

Valérie Pourtier pratique le Qi Gong depuis 20 ans, depuis 2004 elle vit en Chine dans le Yunnan pour nourrir son travail à la source des enseignements. Elle y étudie le Qi Gong, le Tai Ji, le Wushu, la méditation avec Lio Hui Jia et avec Lama Dorjé le Qi Gong, la méditation et les Sons Bouddhistes.

***Structures du corps et pratique énergétique avec Benoît LESAGE
Un corps conscient, un corps à construire (session 1 Les fondamentaux)***

2 au 5 juin 2011

Destiné aux pratiquants des arts énergétiques chinois, tai-chi ou Chi Kong notamment, ce stage se propose de permettre un lien entre structures du corps et pratique énergétique. L'énergie n'est pas un concept désincarné : comme l'eau, elle s'écoule et suit des chemins balisés. Ceux-ci sont liés à l'organisation anatomique, à un bon usage du corps. Comment recevoir le Yin de la terre sans un bon alignement de l'axe du membre inférieur, sans une liberté de la hanche? Comment connecter haut et bas sans un bon positionnement de la nuque, une relation juste entre tête et sacrum, qui passe par un équilibre musculaire, une liberté articulaire ? Comment laisser les flux énergétiques nous traverser sans un souffle coordonné et apaisé? Or tout cela se construit... Le corps, en effet, s'instaure, se structure, se relie à l'espace, à la terre, à autrui, et se fait ainsi médiateur.

Dans cette mise en ordre, il peut être très utile, parfois indispensable, de s'appuyer sur des notions anatomiques et fonctionnelles.

Cette session insistera sur les fondamentaux du corps :

Jeu des appuis, dialectique support/repousser qui préside à la verticalisation et nous pose dans un axe haut-bas qui relie des polarités; l'intégration du poids comme force active –et non d'inertie- et ancrage joue ici un rôle majeur.

Dynamique des spirales qui s'inscrivent jusque dans la structure osseuse et les jeux articulaires.

Connexions de base : dedans/dehors, centre/extrémités, haut/bas, droite/gauche, croisements, qui étayent les schèmes fondamentaux de la coordination.

Intégration du squelette en tant que structure porteuse, cristalline, qui instaure axes et directions au sein du corps; jeu des articulations qui posent un rapport harmonieux des parties du corps.

Pédagogie : Pas d'anatomie théorique... Tout est abordé dans le ressenti, intégré par le mouvement, l'expérience individuelle ou avec un partenaire. Le travail à deux permet notamment de développer une présence par le toucher, d'entrer dans une qualité de toucher énergétique.

Nombre de participants admis : 16 maximum

Benoît Lesage est Docteur en Sciences Humaines, médecin, danseur, danse-thérapeute, chargé de cours au cursus de psychomotricité de Paris VI-Salpêtrière, Maître de conférences. Formateur, directeur d'un cycle de formation en danse-thérapie/structuration psychocorporelle (IRPECOR). A enseigné l'analyse du mouvement dans le cadre du DE en danse et en tai-chi-chuan pendant plusieurs années. Auteur de La danse dans le processus thérapeutique, fondements outils et clinique en danse-thérapie, Eres 2006.

PRIX ET CONDITIONS DE RÉSERVATION

1. Le montant demandé pour l'enseignement est de 140 € pour les stage de deux jours de 280 euros pour le stage de 4 jours, pour les stages en résidentiel l'hébergement est en sus.
2. Les participants recevront une attestation de suivi et un reçu.
3. En cas d'annulation, il sera retenu 50% du montant de votre règlement. Si vous nous prévenez au plus tard 48h00 avant le stage, nous essaierons de trouver un(e) remplaçant(e), si c'est possible vous n'aurez pas à régler de compensation. En cas d'absence pour cause de force majeure le montant du dédommagement demandé sera de 20 %.
4. Votre inscription sera effective à réception de votre règlement (1 chèque par stage SVP à l'ordre de FEQGAE).accompagné du ou des bulletin(s) d'inscription correspondant(s), Vous recevrez une confirmation par retour de courrier avec les renseignements utiles (plan etc.)

Coupons à retourner au secrétariat fédéral
FEQGAE, L'Estérel Bât A, 43 av Paul Cézanne, 13090 AIX EN PROVENCE
en joignant votre règlement par chèque à l'ordre de FEQGAE
(un chèque par stage s.v.p.)

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL

Formation à l'étude et à l'usage du Yi Jing avec Cyrille JAVARY

qui aura lieu les 25 & 26 septembre 2010 au Centre Saint Agnès, situé 23 rue Oudinot 75007 Paris

Nom et prénom :

Adresse :

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

Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement (Stage non résidentiel)
Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5.

✂

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL

« Pédagogie dans l'enseignement des techniques corporelles »

qui aura lieu les 23 et 24 octobre 2010 au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris

Nom et prénom :

Adresse :

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

Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement (Stage non résidentiel)
Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5.

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT

qui aura lieu le samedi 9 & le dimanche 10 octobre 2010
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : "Le bassin"

Nom et prénom :

Adresse :

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

Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement (Stage non résidentiel)
Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5.



JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT

qui aura lieu le samedi 11 & le dimanche 12 décembre 2010
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : " Le périnée"

Nom et prénom :

Adresse :

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

Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement (Stage non résidentiel)
Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5.



JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT

qui aura lieu le samedi 5 & le dimanche 6 février 2011
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : "Le couple colonne cervicale et tête"

Nom et prénom :

Adresse :

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

Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement (Stage non résidentiel)
Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5.

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT

qui aura lieu le samedi 9 & le dimanche 10 avril 2011
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : " La ceinture scapulaire "

Nom et prénom :

Adresse :

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

Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement (Stage non résidentiel)
Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5



JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT

qui aura lieu le samedi 8 & le dimanche 9 octobre 2011
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : " Le diaphragme "

Nom et prénom :

Adresse :

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

Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement (Stage non résidentiel)
Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5



JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL SUR LA MÉDITATION
Qui aura lieu le samedi 27 & le dimanche 28 novembre 2010
en Ardèche, au domaine du Taillé en résidentiel
Stage ouvert aux enseignants diplômés de la Fédération

Nom et prénom :

Adresse :

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

- Je m'inscris et réserve en pension complète de la fin de l'après midi du vendredi 26 novembre (dîner à 19h30, arrivée impérative avant 20h00) au départ l'après midi du dimanche 28 novembre.

- Je règle la somme globale de 140 € pour l'enseignement et j'ajoute le montant de la pension complète 62 euros par jour x 2 jours= 124€ : **Total : 264 €**

Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5

**JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL
« UN CORPS CONSCIENT A CONSTRUIRE -SESSION I- »**

Qui aura lieu les 2, 3, 4, 5 juin 2011, en Ardèche, au domaine du Taillé en résidentiel

Stage ouvert aux enseignants diplômés de la Fédération

Nom et prénom :

Adresse :

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

- Je m'inscris et réserve en pension complète de la fin de l'après midi du mercredi 1^{er} juin (dîner à 19h30, arrivée impérative avant 20h00) au départ l'après midi du dimanche 5 juin .

- Je règle la somme globale de 280 € pour l'enseignement et j'ajoute le montant de la pension complète 62 euros par jour x 4 jours= 248€ : Total : 528 €

La pension complète est en chambre simple ou double (si possible), elle comprend aussi une pause.

Annulation : voir alinéa 3 du paragraphe "Prix et conditions de réservations" page 5

Informations sur le Domaine du Taillé : www.domainedutaille.com

Pour tous les renseignements sur les stages au Taillé, veuillez vous adresser au secrétariat fédéral.

Dans les prix sont compris les éventuels transferts de l'arrêt du car de St Etienne de Boulogne au domaine A.R, le service Internet illimité à la réception.

Le domaine est situé à 60 km de Valence et 10kms d'Aubenas au cœur d'un parc arboré de 100 hectares en Ardèche méridionale. Les bâtisses sont construites en pierre et en bois. Elles sont entourées de jardins fleuris et de larges espaces invitent aux activités extérieures.

L'accueil familial propose une cuisine végétarienne au caractère provençal issue de produits frais et naturels qui proviennent en partie de culture biologique.

Si vous venez en voiture : Prendre la sortie "Loriol" sur l' autoroute A7 et suivre la direction Aubenas N 104.

Par train : Valence est la gare la plus proche du centre. De Paris, prendre le T.G.V à la gare de Lyon en s'assurant qu'il dessert bien la gare de Valence.

Par car : A l'arrivée à Valence s'adresser à la compagnie des cars S.N.C.F (T.E.R) qui dessert les principales agglomérations entre Valence et Aubenas. Demandez au chauffeur du car de vous arrêter à l'arrêt facultatif "St Etienne de Boulogne/col d'Auriolles" qui se situe à 3 Km du centre et à 20ms avant Aubenas. Le dimanche, vous avez trois horaires de départ de Valence T.G.V en car : 12h06 / 15h26 / 19H26. Le trajet est de 1h45 jusqu'à notre arrêt. Prévenir de votre heure d'arrivée. Une voiture viendra vous chercher.