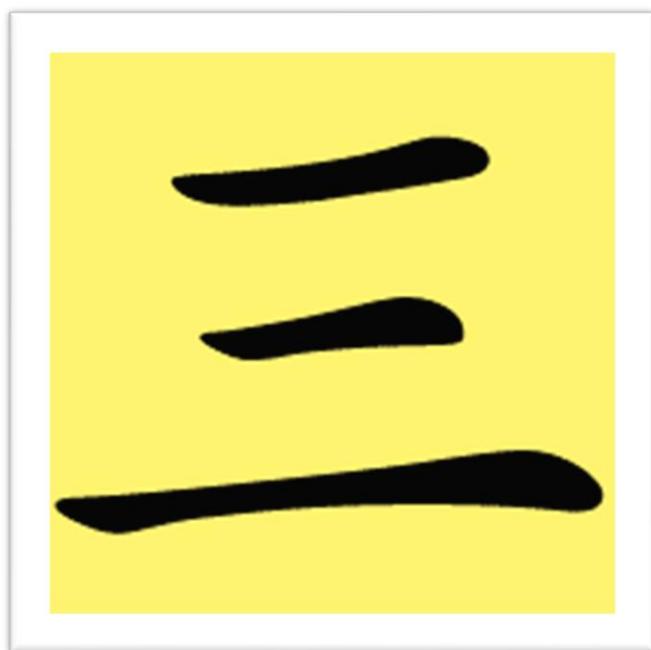


CYCLE DE FORMATION 2024-25

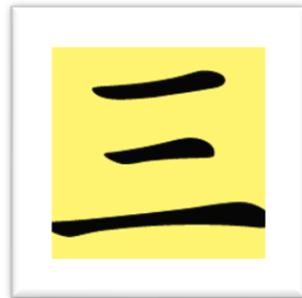
SAN TIAO

« Les trois régulations » du *Qigong*



Corps, respiration, mental.

« APPROFONDIR LA COMPRÉHENSION DU QIGONG
AVEC L'APPORT DES BIOSCIENCES
ET DES SCIENCES HUMAINES ».



Le *Qigong* sous sa forme actuelle est porteur d'une connaissance ancestrale : celle que les anciens chinois ont accumulé, siècles après siècles, en observant le fonctionnement physiologique et mental de l'être humain en rapport avec son environnement.

S'il est important d'avoir des notions de ces évolutions historiques et du contexte dans lesquels elles ont eu lieu pour discerner l'esprit du *Qigong*, cela ne doit limiter notre pratique aux seuls éléments de connaissance des anciens chinois : comme ils l'ont fait en leur temps, nous devons continuer à aborder des idées et des connaissances nouvelles, afin d'adapter le *Qigong* à la modernité et la modernité au *Qigong*. Tout en conservant intact la *nature*.

Ce cycle de formation vise donc, à partir du thème classique de la régulation globale corps/mental/esprit, d'exposer des connaissances issues des biosciences et des sciences humaines : ceci afin de mieux comprendre ce qui est à l'œuvre dans notre expérience *Qigong*, et ainsi continuer à la faire évoluer utilement.



5 DATES EN 2024-2025. Les dimanches de 9h à 12h et de 13h30 à 15h30.
(Stages indépendants les uns des autres, mais avec une progression pédagogique)

13 octobre. Introduction : symbolisme des nombres dans la Chine antique.

17 novembre. *Tiao xing* : réguler le corps **

08 décembre. *Tiao xi* : réguler la respiration **

12 janvier. *Tiao shen* : réguler l'esprit **

16 mars. Révision : santé et maladie dans la médecine chinoise traditionnelle.

* Culture générale ** Théorie appliquée à la pratique.

LIEU : Maison de quartier Jean Chaubet. 7 place Marius Pinel 31500 à Toulouse
(sauf 08 décembre : lieu à préciser)

TARIFS : 1 stage = 70€. Cycle complet = 310€. Possibilité de paiement fractionné.

FORMATEUR : Stéphane TROMPÉ BAGUENARD. 3^{ème} duan Arts Énergétiques Chinois (FFAEMC). Pratique le Qigong depuis 1987 et l'enseigne depuis 1995 pour l'association 5 ANIMAUX. Membre de la *World Federation of Chinese Medicine Societies*.

>Formation sans prérequis / Sans visée thérapeutique / S'inscrit dans la démarche *One Health*

Téléphone : 06. 20. 94. 78. 93. **Mail :** 5animaux@neuf.fr.

Site : www.5a-qigong.com

