Qi Gong et Yang Sheng

Xin Formation

Stages et formations

Stages de Qi Gong avec Romain Bussi

Romain Bussi est formateur en Qi Gong.
Il accompagne Maître Ke Wen lors des stages,
dirige des week-ends de formation
et participe activement au développement
du Qi Gong en Auvergne-Rhône-Alpes
et sur le plan national.

Stages de Perfectionnement

Niveaux Débutant et confirmé

Présentation

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise, qui signifie «fonctionnement des souffles vitaux». Cette discipline est apparue sous ce terme dans les années 50 en Chine, où elle s'est démocratisée. Le Qi Gong regroupe toutes les pratiques corporelles énergétiques issues de la tradition millénaire chinoise.

Le Qi Gong est une dénomination moderne d'une ancienne discipline qui se nomme Dao Yin et qui signifie «conduire l'énergie par le mouvement». La pratique du Qi Gong et du Dao Yin suit un certain nombre de règles, de principes et de théories en lien avec la médecine traditionnelle chinoise.

En France, le Qi Gong a été impulsé par Maître Ke Wen dans les années 90. Elle a formé de nombreux élèves et professeurs. Cette discipline s'est répandue dans toute l'Europe et bien au-delà.

La pratique du Qi Gong à pour objectif d'harmoniser le corps, le souffle et la conscience, c'est une approche plus fine qu'une simple gymnastique.

C'est en réalisant différentes formes, mouvements et positions que le pratiquant de Qi Gong mobilise l'énergie de son corps pour tonifier sa vitalité. Il harmonise les systèmes organiques et fluidifie le souffle vital qui les traverse. La pratique du Qi Gong vise à l'unification du corps et de l'esprit et à l'élaboration, au plus profond de nous-mêmes, d'un équilibre subtil entre santé et mieux-être.

Romain Bussi

Romain Bussi est formateur en Qi Gong. Il accompagne Maître Ke Wen lors des stages, dirige des week-ends de formation et participe activement au développement du Qi Gong en Auvergne-Rhône-Alpes et sur le plan national.

Stages de Qi Gong

En Savoie, sur la commune de la Motte-Servolex, mais aussi ailleurs, Romain Bussi propose des stages de perfectionnement en Qi Gong toute l'année. Ces stages sont ouverts à tous, débutants ou de niveau avancé, membres de Budo Attitude ou extérieurs.

DIFFÉRENTES FORMULES SONT PROPOSÉES

Stages mensuels les samedis matin (3 heures)
Tarif normal : **55 €** / Tarif adhérent Budo Attitude : **45 €** / Forfait 10 stages : **400 €**

Stages week-end
Une journée (6 heures) Tarif normal : **130 €** / Tarif adhérent Budo Attitude : **115 €**
Une journée et demi (9 heures) Tarif normal : **190 €** / Tarif adhérent Budo Attitude : **170 €**

Stages sur une semaine
dans les départements du Var et de l'Aveyron (15 heures)
Tarif normal : **330 €** / Tarif adhérent Budo Attitude : **295 €**

Orientation pédagogique et thèmes proposés

Ces stages suivent une pédagogie orientée vers le Qi Gong thérapeutique en associant pratique et théorie du Yang Sheng "nourrir le vivre". Chaque thème de stage est construit avec un objectif défini selon les principes du Dao Yin, un organe ou une partie du corps, un principe énergétique, à travers les différentes écoles de Qi Gong étudiées au sein de l'association.

Pour les stages du samedi, les thèmes sont définis chaque mois en fonction des observations faites sur le terrain, mais aussi des saisons et des différentes périodes de l'année.

Les écoles de référence en Qi Gong sont :

- **Les méthodes de Qi Gong et l'enseignement de Maître Ke Wen**
- **Le Dao Yin Yang Sheng Gong de Maître Zhang Gang De**
- **Le Qi Gong de santé et les huit méthodes officielles de la IHQGF**
- **Le Nei Yang Gong du Qi Gong médical du centre de Beidaihe en Chine**
- **Le Qi Gong thérapeutique de l'école E-Mei de Maître Zhang Ming Liang**
- **Le Qi Gong du Mont Wudang en Chine**

Théories abordées lors des stages

- **La théorie et les principes du Dao Yin : mouvements de Qi Gong pour conduire le souffle "Qi".**
- **Les trois niveaux de la vie humaine : corps "Jing", souffle "Qi", conscience "Shen". Les rôles et les effets du Qi Gong sur le corps, l'esprit et la santé.**
- **La théorie et la pratique associées au concept du "Qi".**
- **Le Yang Sheng : la philosophie en lien avec le mouvement et le corps, la sagesse pour nourrir la vie.**
- **La théorie de base de la médecine traditionnelle chinoise en lien avec la pratique du Qi Gong : le Yin et le Yang, les 5 mouvements, les 5 organes.**
- **Aspects philosophiques et spirituels : la conscience intuitive, les différentes intentions, le souffle et le cœur, l'aspect social du Qi Gong.**

Inscriptions

Pour les stages de 3 heures du samedi matin, inscriptions possibles par téléphone ou directement sur le lieu de stage.

Pour les stages d'un week-end ou d'une semaine, inscriptions par téléphone et de manière anticipée.

Pour les personnes qui ne sont pas adhérentes à l'association Budo Attitude, se munir d'un certificat médical et le présenter dès votre arrivée. Règlement sur place.

Tél. **06 26 60 29 12** ou par mail à : **contact@xin-formation.fr**

Stages mensuels les samedis matin

3 heures

A qui s'adressent-ils ?

D'une durée de 3 heures, ils sont ouverts à tous les pratiquants, débutants ou confirmés, quels que soient leur école d'appartenance, leur style, leur formation initiale. Une progression sur l'année est proposée, mais il est aussi possible de choisir de participer aux stages selon le thème qui est annoncé à l'avance.

La pédagogie proposée est accessible, structurée et permet d'acquérir les bases du Qi Gong et/ou de perfectionner sa pratique.

Déroulement du stage

Le stage est structuré en deux parties avec un temps de partage sur la pratique, lors d'une pause autour d'un thé.

La première partie consiste à la préparation du corps, avec l'ouverture des zones articulaires principales. Le calme et l'intériorisation s'installent progressivement.

Il est fondamental de libérer les tensions tendino-musculaires, psychiques, nerveuses afin de se préparer à une approche plus subtile de la pratique.

La deuxième partie reprend le travail de fond des techniques Dao Yin. Pour bien acquérir les bases, des explications détaillées et un travail en petits groupes peuvent être proposés. D'une manière générale, deux ou trois mouvements sont expliqués, démontrés, expérimentés afin qu'ils soient compris et efficaces.

La théorie qui accompagne les explications techniques est en relation avec ce que nous vivons dans notre quotidien, en lien avec la vie et l'environnement.

Les stages suivis régulièrement renforcent la santé, favorisent une véritable transformation par l'unification progressive du corps et de l'esprit.

Lieu de pratique

Halle des Sports Didier Parpillon, salle 1er étage.
250 rue le Cheminet - 73290 La Motte-Servolex
Ou / **Lycée Sainte Anne salle du 3e étage.** 260 rue de Leya - 73290 La Motte-Servolex

Horaires de pratique : 9h15 / 12h15

Calendrier 2018-2019

Samedi 22 septembre 2018
Le souffle rythmique dans la pratique du Qi Gong

Samedi 20 octobre 2018
La notion d'espace dans la pratique du Qi Gong

Samedi 17 novembre 2018
La colonne vertébrale dans la pratique du Qi Gong

Samedi 15 décembre 2018
Comment le Qi Gong et la méditation agissent sur le diabète et l'hypertension ?

Samedi 12 janvier 2019
Détendre les cervicales et les épaules par le Qi Gong

Samedi 02 février 2019
Nourrir les "reins" par la pratique du Qi Gong

Samedi 09 mars 2019
Les mouvements du "foie" dans la pratique du Qi Gong

Samedi 06 avril 2019
Pratiquer le Qi Gong en position assise avec les mouvements du printemps

Samedi 25 mai 2019
Comment les pratiques de la méditation et du Qi Gong préviennent du "burnout" ?

Samedi 15 juin 2019
Les mouvements du "cœur" dans la pratique du Qi Gong

Stages week-end

6 heures *ou* 9 heures

Présentation

Une méthode de Qi Gong sera étudiée sur une journée. L'état d'esprit de l'école, une manière de pratiquer, des principes techniques spécifiques ainsi que des explications détaillées seront abordés sur le temps du stage. Les participants pourront apprendre et mémoriser un enchaînement complet de mouvements de Qi Gong, perfectionner leur connaissance par un enseignement plus approfondi.

Samedi 08 décembre 2018

Les 8 Brocarts de soie

Pendant une journée de stage, Romain Bussi apportera un enseignement approfondi en Qi Gong sur l'une des méthodes les plus connues du Qi Gong de santé de la IHQGF. Les « 8 brocarts de soie » est une méthode classique travaillant les bases et les principes du Qi Gong qui rejoignent les notions essentielles de la pratique comme l'étire et l'ouverture de l'ensemble du corps, l'ouverture du tronc, l'assise du bassin et l'enracinement des jambes. Une manière d'amener les mouvements pour mobiliser toutes les parties du corps.

Horaires de pratique :

09h30 - 12h00 / 14h00 - 17h30

Gymnase La Marelle :
841 rue Léo Lagrange,
38920 Crolles

Samedi 16 mars 2019

Nei Yang Gong

Romain Bussi apportera une pédagogie structurée sur la dynamique du mouvement typique de cette école, associée au travail de la colonne vertébrale et aux différentes manières de la solliciter par des torsions et des ondulations appropriées. Le Nei Yang Gong est un Qi Gong subtil et fin qui demande une écoute attentive de soi pour trouver le calme profond à travers les mouvements de la partie dynamique de cette école.

Horaires de pratique :

09h30 - 12h00 / 14h00 - 17h30

Gymnase La Marelle :
841 rue Léo Lagrange,
38920 Crolles

Les 11 et 12 mai 2019

E-Mei Qi Gong
Shen Sheng Gong

Pour ce stage, Romain Bussi, diplômé de cette école, propose l'étude de ce Dao Yin, première base du travail E-Mei. Les mouvements seront expliqués et détaillés en lien avec la théorie du Yang Sheng et du système énergétique corps-souffle-esprit de l'école E-Mei.

Horaires de pratique :

Samedi : 10h00 - 13h00
15h00 - 18h00
Dimanche : 10h00 - 13h00

La Motte-Servolex

Stages sur une semaine

15 heures

Présentation

Une méthode de Qi Gong sera étudiée chaque matin durant 5 jours (15 heures). L'état d'esprit de l'école, une manière de pratiquer, des principes techniques spécifiques ainsi que des explications détaillées seront abordées sur le temps du stage. Les participants pourront apprendre et mémoriser un enchaînement complet de mouvements de Qi Gong, perfectionner leur connaissance par un enseignement plus approfondi.

L'après-midi : suggestion de découverte du patrimoine local ou activités sportives et culturelles.

Horaires de pratique : 9h00 / 12h00

Le programme de la semaine, une fiche pédagogique sur la méthode ainsi qu'une attestation de stage seront remis aux participants.

Stage dans le Var

Du 08 au 12 avril 2019

Qi Gong du Wudang
Méthode des 5 animaux

Durant ce stage de 15 heures, Romain Bussi vous proposera l'étude d'un animal du Wudang avec une pédagogie éclairée reprenant tous les principes techniques internes et énergétiques de cette école. Le Qi Gong du Wudang est un art interne qui se situe entre les formes classiques de Qi Gong et la pratique du Tai Ji Quan. Au sein de son étude, il associe les mouvements Dao Yin, les marches, les postures statiques et la méditation.

Organisation

Lieu du stage : Station balnéaire Saint-Cyr-sur-Mer (entre La Ciotat et Bandol).

Lieu de la pratique : Lieu communiqué ultérieurement.

Hébergement : Possibilité de s'héberger non loin du lieu du stage. Pour plus de renseignements, consulter le site internet de l'office de tourisme de Saint-Cyr-sur-Mer : **www.saintcyrsurmer.com**

ou auprès de **Liliane Bussi au 06 13 90 02 27**

liliane.bussi@sfr.fr

Stage en Aveyron

Du 05 au 09 aout 2019

Qi Gong de l'école de Beidaihe
Nei Yang Gong

Pour ce stage, Romain Bussi amènera l'étude d'exercices préparatoires pour comprendre le travail énergétique de cette école. Il apportera un enseignement approfondi à travers les 5 méthodes dynamiques du Nei Yang Gong. C'est à la source en Chine et auprès de Maître Ke Wen que Romain Bussi a étudié le Nei Yang Gong, ce qui apportera une dimension unique à ce stage de 5 jours.

Organisation

Lieu du stage : Port d'Agrès (12300 Flagnac).

Lieu de la pratique : Pratique à l'extérieur, sur le stade de Port-d'Agrès ou en salle si mauvais temps.

Hébergement : Possibilité de s'héberger non loin du lieu du stage. Consulter le site de l'Office de Tourisme de la vallée du Lot : **www.tourisme-valleedulot.com**

Gîtes et Chambres d'Hôtes dans les villages de Flagnac, Saint-Parthem, Saint-Santin et Almont-les-Junies. Se renseigner à l'Office de Tourisme de Flagnac : **Tél : 05 65 63 27 96**

ou auprès de **Liliane Bussi au 06 13 90 02 27**

liliane.bussi@sfr.fr

Qi Gong et Yang Sheng

Xin Formation

Stages et formations

Retrouvez toutes les informations sur :

www.xin-formation.fr

Tél. **06 26 60 29 12 /contact@xin-formation.fr**

N° SIRET 535 391 163 00032 / Code APE 8551Z

TATANKA DESIGN Photos : Jean-Cyprien GOLFIER / Budo Attitude • Saison 2018-2019