



## Formation Personnelle en Tai Chi - Qi Gong et Chi

avec **Nicole Bernard, Martine Bodilis, Simone Pétrequin**

assistées de Yoko Aikawa Verley et Laurent Vittoz

Ouverte à tous - 3 résidentiels dans le Morvan et 4 weekends à Marseille

**Cette formation, unique en son genre, s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir ou approfondir les grandes techniques de base pour vivre leur vie différemment, se ressourcer, se fortifier et mieux se connaître sur le plan énergétique et corporel**

Chacune de ces techniques est un trésor à multiples facettes et profondeurs que nous détaillons et pratiquons ensemble dans la perspective de votre progression dans les arts énergétiques corporels et votre cheminement intérieur. Tous les niveaux de l'être sont impliqués : physique, énergétique et psychique.

Le groupe est formé pour les 2 ans : **un bateau qui part pour un grand voyage dont chaque passager sait qu'il en sortira différent.** Chacun est nourri par le Chi propre au groupe. Les découvertes des uns profitent aux autres.

**La formation comprend 24 jours, l'engagement est ferme pour toute sa durée.** Elle est la première étape pour devenir enseignant de Tai Chi et Chi - Corps Vivant Corps Conscient®

Les résidentiels ont lieu à St Leger sous Beuvray dans le Morvan, ils réunissent tous les participants des régions et ceux de Belgique. Ils sont animés par Nicole, Martine et Simone- Les weekends ont lieu à Marseille et sont en petit groupe régional animés par Yoko et Laurent.



### Les thèmes abordés (voir page suivante programme détaillé)

Développer la sensibilité, la conscience corporelle, la force de concentration, l'engagement.

Éveiller, harmoniser et augmenter l'énergie interne. Corriger la posture.

Le corps : un espace pour la conscience.

11 exercices, 8 brocarts, 24 postures, techniques de chi 1 et 2, les 13 postures, 127 1ère section.

### Dates :

22 février 2025 17h au 28 février 2025 12h - St Léger sous Beuvray - Morvan

4 weekends à Marseille (dates exactes à venir)

28 oct 2025 17h au 2 nov 2025 12h et 28 fev 2026 17h au Jeudi 5 mars 2026 12h - St Léger sous Beuvray - Morvan

### Tarifs :

Adhésion : 12€. Enseignement : 1920€ - Règlement possible en 3x640€ . L'engagement est ferme pour toute la formation, pas de remboursement en cas d'absence.

Prévoir en sus l'hébergement dans le Morvan (68€ par jour en pension complète chambre à 2/4 - +20€ chbre individuelle.) et une participation à l'utilisation des lieux à Marseille:

### Bulletin d'inscription à la Formation personnelle 2025/26 Corps Vivant Corps Conscient - MARSEILLE

à renvoyer à Claude Mercier - CVCC - 19 Square Jules Guesde - 94270 - Le Kremlin Bicêtre

Nom Prénom.....Adresse.....

Tel.....E mail.....

Profession.....Date de naissance .....

Je m'inscris à la formation personnelle 2025/2026 de 24 jours **région Marseille**. Je règle par chèque à l'ordre de Corps Vivant Corps Conscient 300€ d'acompte non remboursables en cas de désistement. Je m'engage pour la durée complète de la Formation. Date et Signature

Date..... Signature



## FORMATIONS PERSONNELLE Tai Chi - Qi Gong et Chi

### PROGRAMME

#### **Le Tan Tien : lieu de concentration, lieu d'action, lieu de conscience de soi**

L'horloge avec le bassin. Les repères reliés au Tan Tien. Les abdominaux.  
La barre. La ballade de la boule. Saisir le Tan Tien en étau. L'effort centré.  
La séparation des deux étages du ventre.

#### **Les respirations**

Les quatre étages de la respiration. Les ré-inspirades droite et gauche. La respiration complète.  
Respiration Endonasale. Mise en évidence du point Lu. Respiration Tantienienne.  
L'expansion assistée  
La respiration du corps tout entier.  
Respiration à deux temps. Respiration à trois temps  
Respiration tibétaine

#### **La Posture assise**

Trouver sa posture et la disponibilité du corps  
Le centre. L'axe vertical. Symétrie intérieure.

#### **Les pratiques en silence**

Le langage du corps, apprendre à suivre et écouter le groupe  
Méditation et pacification du mental  
Le moi et le centre de l'être.

#### **Le Chi dans les étirements et le renforcement musculaire**

Pratique des étirements

#### **La détente et la relaxation**

Automassages des mains, visage, pieds, corps.  
Détente du bassin  
Détente des épaules et de la ceinture scapulaire (Exercices et relaxation sélectives).  
Relaxation de base (Shultz et Tan Tien)

#### **Les mains**

Auto massages et exercices, détente, souplesse, sensibilité, écoute du Chi, guider le Chi avec la main.  
Les différentes formes de la main : la gueule du tigre, la main assise, le poing, la main à plat  
Relaxation sélective de la main. Relation mains Tan Tien

#### **Petite Circulation - 1 et 2**

Sensibilisation des points et circulation mentale. La respiration par les points et relation avec le Tan Tien.  
La descente du Chi.  
Respiration à trois temps en passant par le dos.  
Pousser dans tous les points. Oudianer dans tous les points.  
Technique des volets à l'ouverture et à la fermeture. Passis Through : passage dans le plancher pelvien.  
Technique complète : le pompage. La vague.

#### **Apprentissage et pratique des formes de Qi Gong et Tai Chi**

La posture du cavalier, la position du chat, le pas de base. Les 11 exercices de santé.  
Les 8 brocards. Les 24 Postures. Les 13 postures. 1ère section des 127  
Kung Fu Du : complément important au Tai Chi c'est une forme de Kung Fu Interne.

**Les principes du mouvement** : le Tan Tien, le plein et le vide, l'axe vertical, l'enracinement et la relation talon sacrum, les mains, le regard, la détente, la logique naturelle du corps, les diagonales, l'harmonisation.

#### **La circulation du Chi dans le mouvement**

L'onde de Chi dans le mouvement. La respiration à 2 temps et les temps du mouvement : préparation, exécution.  
La respiration à 3 temps et les 4 temps du mouvement : Tan Tien, libération des trois membres, ancrage, lancer le Chi