

Formation STAPS

L3 saison 2025-2026

QI GONG

Art énergétique chinois

1. Principes généraux

A D T A O

PROGRAMME

Partie 1

LA PRATIQUE GENERALE DU QI GONG ET SON ENVIRONNEMENT CULTUREL

Les différents axes de pratique

De la gymnastique à la méditation, les principes généraux du QI GONG

Principaux éléments de l'énergétique chinoise

Bases de la pensée traditionnelle chinoise

Différences entre TAI JI QUAN et QI GONG

Enseigner et adapter le QI GONG

PROGRAMME

Partie 2

APPRENTISSAGE TECHNIQUE

- **QI GONG général** (10h) : Etude d'un enchaînement composé de différents mouvements issus de QI GONG traditionnels enseignés dans l'école ADTAO
- **TAI JI QUAN** : Etude du déplacement principal
- **Initiation TAI JI QUAN / TAI CHI COMBAT** (2h) : Bases des techniques martiales modernes et traditionnelles, application du TAI JI QUAN en situation de Self-défense.

-> TP n°3

QI GONG GENERAL

Ouverture (5A)

1. Porter le ciel (1) (B)
2. Tourner la taille et pousser avec la paume (18 EX)
3. Etirer la taille (MWD)
4. Yin Yang Tai Ji en image (YUAN)
5. Porter le ciel (2) (18 EX)
6. Le tigre affamé se jette sur la nourriture (YUAN)
7. Tir à l'arc (B)
8. Etirer et tourner (DW)
9. Le grand dragon se jette dans la mer (NYG)
10. Fortifier les reins et les lombes (B)
11. La grue blanche au-dessus des nuages (SEF)
12. La Grue déploie ses ailes (5A)

Fermeture (5A)

Mouvements tirés d'enchaînements de QI GONG traditionnels :

B Les huit pièces de Brocart (BA DUAN JIN)

DW Extrait de l'exercice 7 du QI GONG de la Grande Danse (DA WU)

5A QI GONG des cinq animaux (WU QIN XI)

MWD QI GONG de MA WANG DUI

18EX Les dix-huit exercices de santé (LIAN GONG SHI BA FA)

SEF Les 12 mouvements pour nourrir le corps (DAOYIN YANG SHENG GONG SHI ER FA)

YUAN Les 18 mouvements de TAI JI / QI GONG de Maître YUAN (TAI JI HUN YUAN SHI BA FA)

NYG QI GONG pour nourrir l'intérieur (NEI YANG GONG)



Affiche du stage ESB

STAGE DE QI GONG à Aulnois Sur Seille les 26 et 27 avril 2025



Affiche du stage de QI GONG

STAGE DE TAI JI QUAN / TUI SHOU à Custines les 17 et 18 mai 2025

Fiche d'inscription générale 2024 2025

LIVRET DE FORMATION

- Livret 2024 2025
- Contrat de formation / particuliers 2024 2025
- Convention de formation / entreprises 2024 2025

Pédagogie

Université L3 STAPS APAS

TD formation théorique

TP enchaînements de TAI JI QUAN et de QI GONG

Université M1 M2 UFC Besançon

CM formation théorique

TAI JI QUAN

太 极 拳

TAI
TAI

JI
CHI ou TCHI

QUAN
CHUAN

QI GONG

氣 功

QI
CHI ou TCHI

GONG
KUNG

QI GONG

ART **ENERGETIQUE** CHINOIS

氣功

Ancien nom : **DAO YIN**

Etirer le corps et les méridiens, conduire mentalement le mouvement pour faire circuler le Qi

Relation avec la **médecine traditionnelle chinoise**
(méridiens, acuponcture, approche holistique, ...)

« KUNG FU »

功夫

GONG
KUNG

FU

氣功

QI
CHI ou TCHI

GONG
KUNG

5 axes de pratique

- **SANTE, BIEN-ETRE** : approche prophylactique, énergétique chinoise, cognitif (mémorisation et proprioception), équilibres, ...
 - **ARTISTIQUE** : perfectibilité illimitée, précision, chorégraphie, expression corporelle, ...
 - **CULTURE CHINOISE** : philosophie, incarnation de la PTC, ...
-
- **MARTIAL (TAI JI QUAN)** : stratégie, applications, self-défense ...
-
- **SPORTIF** : compétitions, ...

Toutes ces dimensions en relation les unes avec les autres

Les différences

太極拳

TAI JI QUAN

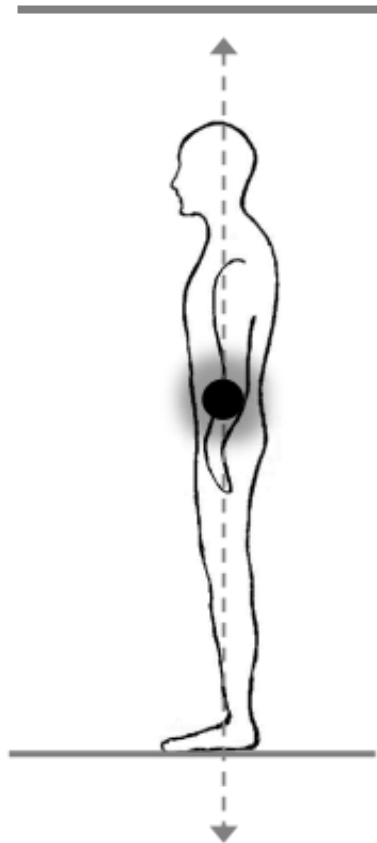
- Art martial, tous les mouvements sont issus de situation de combat
- Créé « récemment »
- Pas de contrainte articulaire (corps disponible), par exemple jamais de dos « fermé » et pas d'assouplissement
- Travail à deux indispensable
- Apprentissage long et « difficile », travail cognitif plus intense (mémorisation, coordination ...)
- MARCHE du TJQ : prévention des chutes, renforcement des appuis, effort musculaire principalement assuré par les jambes
- Expir sur chaque fin de technique

氣功

QI GONG

- Art énergétique, tous les mouvements sont optimisés pour la circulation du Qi
- Très ancien
- Torsions, étirements et renforcements (structures), ouvertures et fermetures omniprésentes
- Pas de travail à deux
- Bénéfices rapides et apprentissage plus facile
- Mobilisation complète de l'ensemble du corps
- Expir ou inspir en fin de technique

Principes généraux

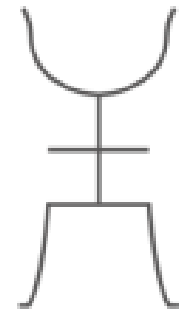


3 puissances

SAN CAI

Il s'agit de la **relation Terre – Homme – Ciel**, souvent figurée par le pictogramme de Mencius¹ ci-contre.

Dans la **tradition chinoise** la Terre est représentée par un carré et le Ciel par un cercle.



SAN CAI donne sa place à l'être humain, entre Terre et Ciel, et évoque l'unité de structure nous reliant à la planète et au cosmos.

Extraits du manuel :
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG

Principes généraux

LES 3 COMPOSANTES DE L'ÊTRE HUMAIN (SIMPLIFIÉS)

Le corps

L'énergie

L'esprit

精 氣 神

Principes généraux

Bases du QI GONG

TU

Souffler
ou
Cracher

NA

Inspirer
ou
Avaler

DAO YIN

Etirer le corps, conduire le mouvement par la pensée,
faire circuler le Qi dans la dynamique

KAI

Ouvrir

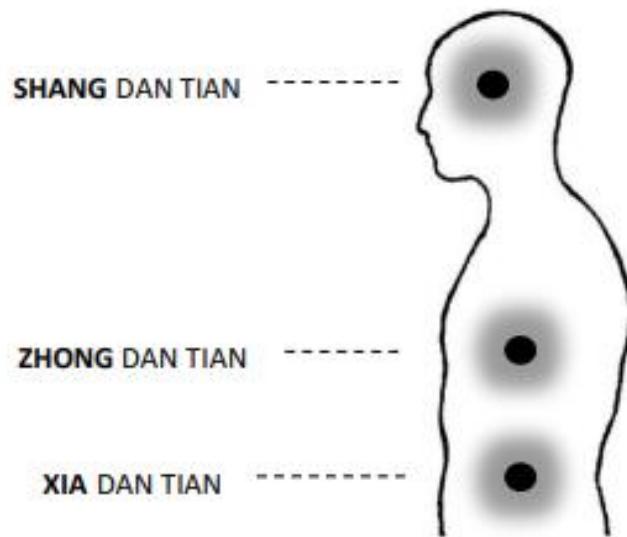
HE

Fermer

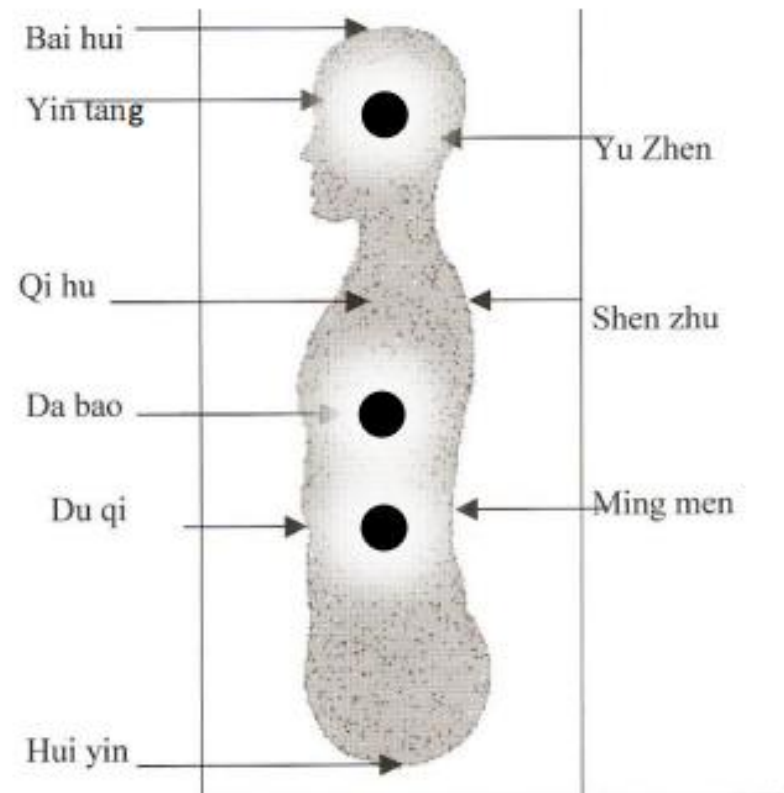
Principes généraux

L'ALIGNEMENT

Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG

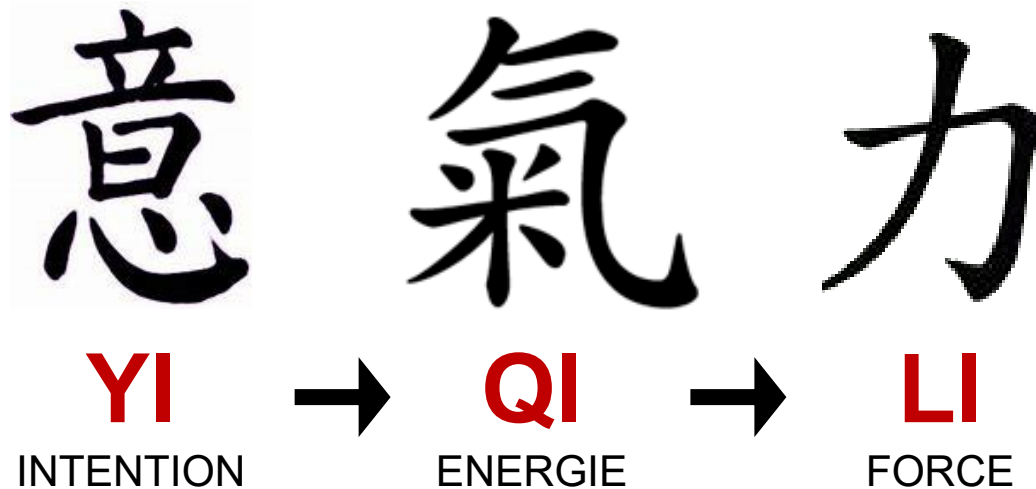


Extraits du manuel :
Le premier niveau de ZHI NENG QI GONG



Principes généraux

- Unité corps / esprit
- Importance de la respiration (reliée au QI)
- Axe vertical et alignement (physique et « mental »)
- Importance du centre (relié au DAN TIAN)
- Pratiques centrées sur des chorégraphies (art/mémorisation)
- Lenteur des mouvements



Principes généraux

5 contrôles posturaux

- **Pieds** parallèles
- **Genoux** déverrouillés
- Placement du **bassin** (légère rétroversion)
- **Epaules** relâchées (2 sens)
- **Tête** suspendue

Principes généraux

5 actions principales du QI GONG

- RENFORCER
- ASSOUPPLIR
- ALIGNER
- COORDONNER
- RESPIRER

Principes généraux

3 lectures d'un mouvement de QI GONG

- PHYSIQUE
- ENERGETIQUE
- SYMBOLIQUE / MENTAL / CULTUREL / SPIRITUEL

Principes généraux

Que doit comporter au minimum une séance de QI GONG ?

1 renforcement

1 étirement

2 équilibres

3 dos

Théorie des méridiens (et ramifications) *JING LUO*

FONCTIONS des méridiens

1. **Communication** *BIAO / LI, SHANG / XIA, ZANG / FU*
2. **Circulation** du Qi et du sang, entretien et nutrition des viscères et des tissus corporels
3. **Transmission d'informations**, d'impulsions et de stimuli divers dans tout le corps (cohérence générale)
4. **Régulations** des excès et insuffisances (équilibre énergétique)

12

méridiens principaux

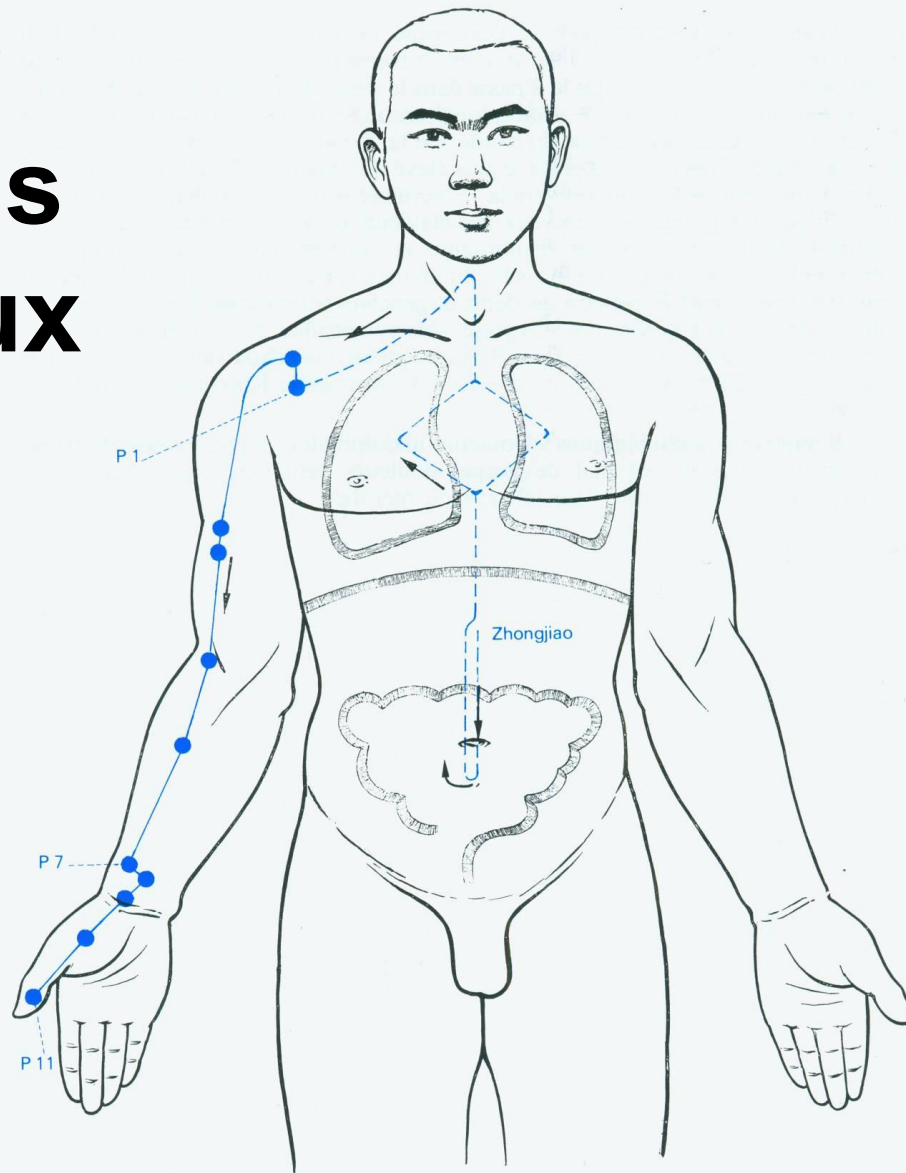


Fig. 8. — **Méridien des poumons** - Taiyin de main (cheou traé yin).

12 méridiens principaux

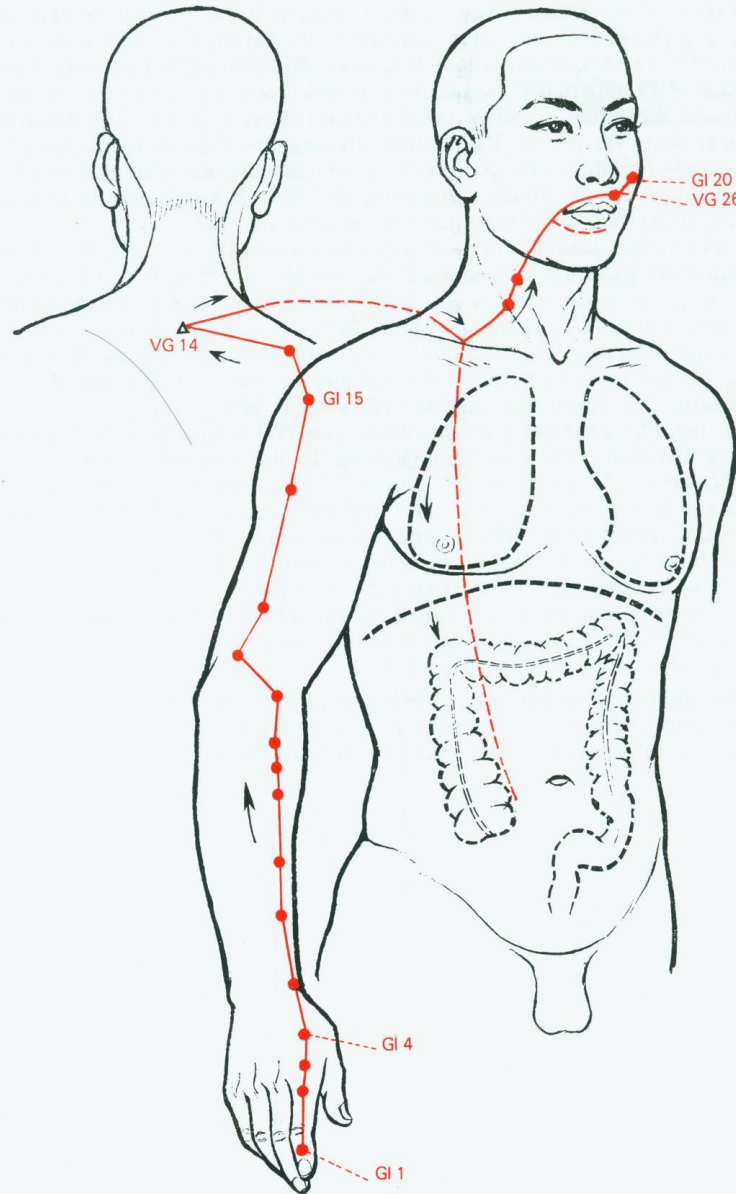


Fig. 9. — Méridien du gros intestin - Yangming de main (cheou yang ming).

12 méridiens principaux

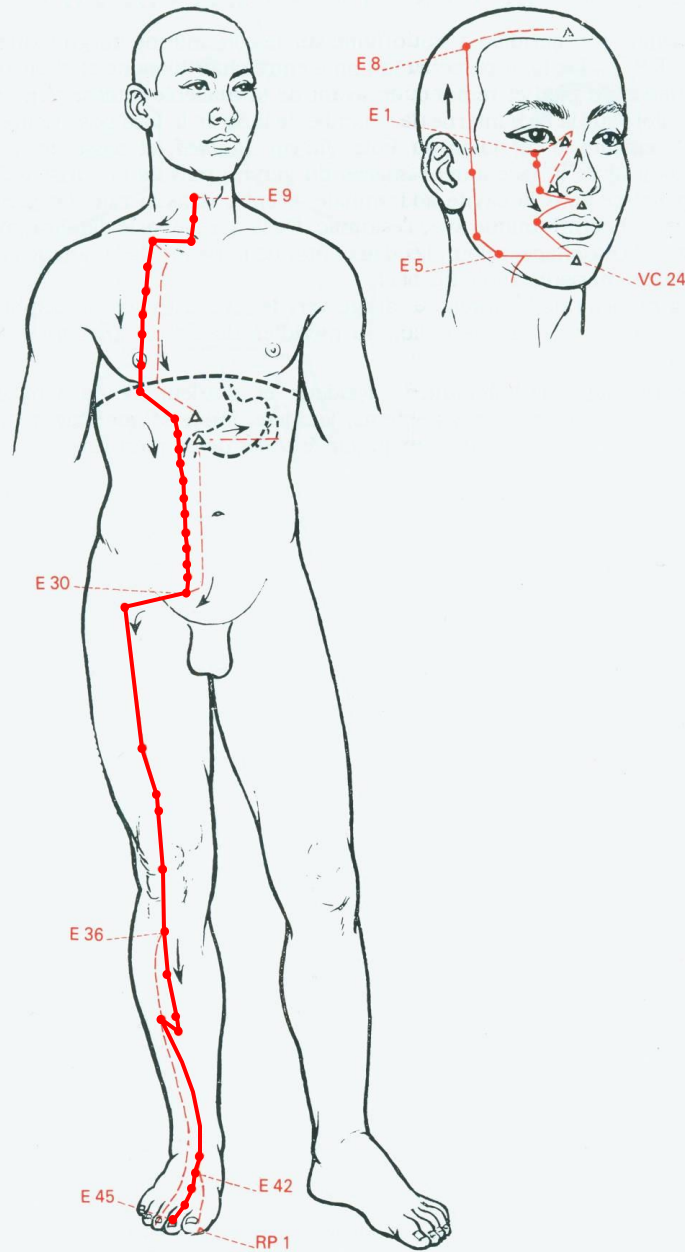


Fig. 10. — Méridien de l'estomac - Yangming de pied (tsou yang ming).

12 méridiens principaux

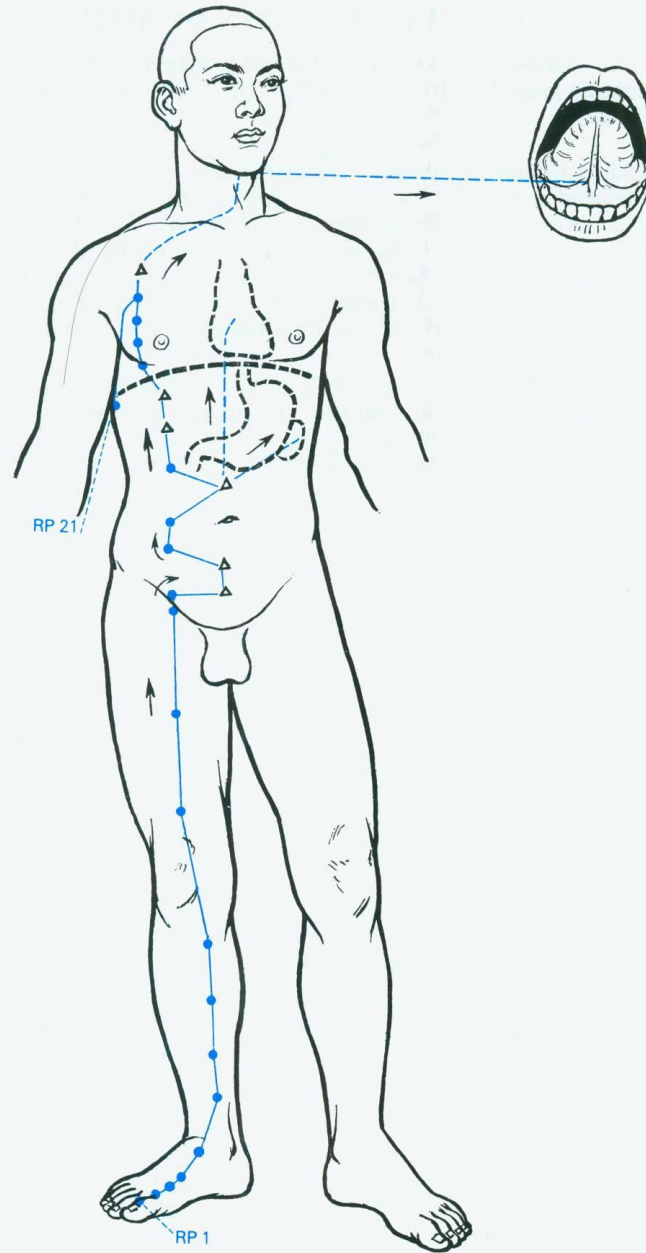


Fig. 11. — Méridien de la rate - Taiyin de pied (tsou traé yin).

12 méridiens principaux

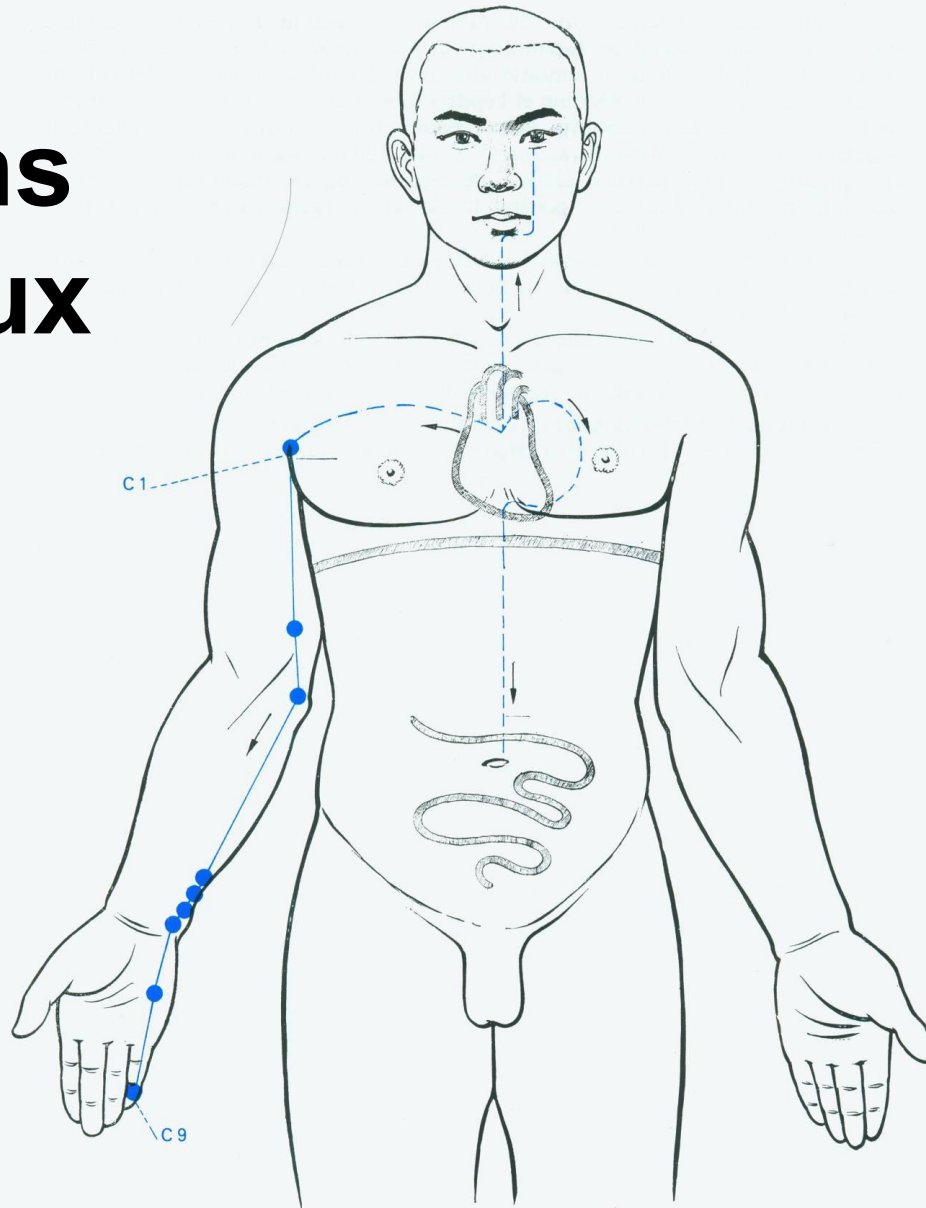


Fig. 12. — Méridien du cœur - Shaoyin de main (cheou chao yin).

12

méridiens principaux

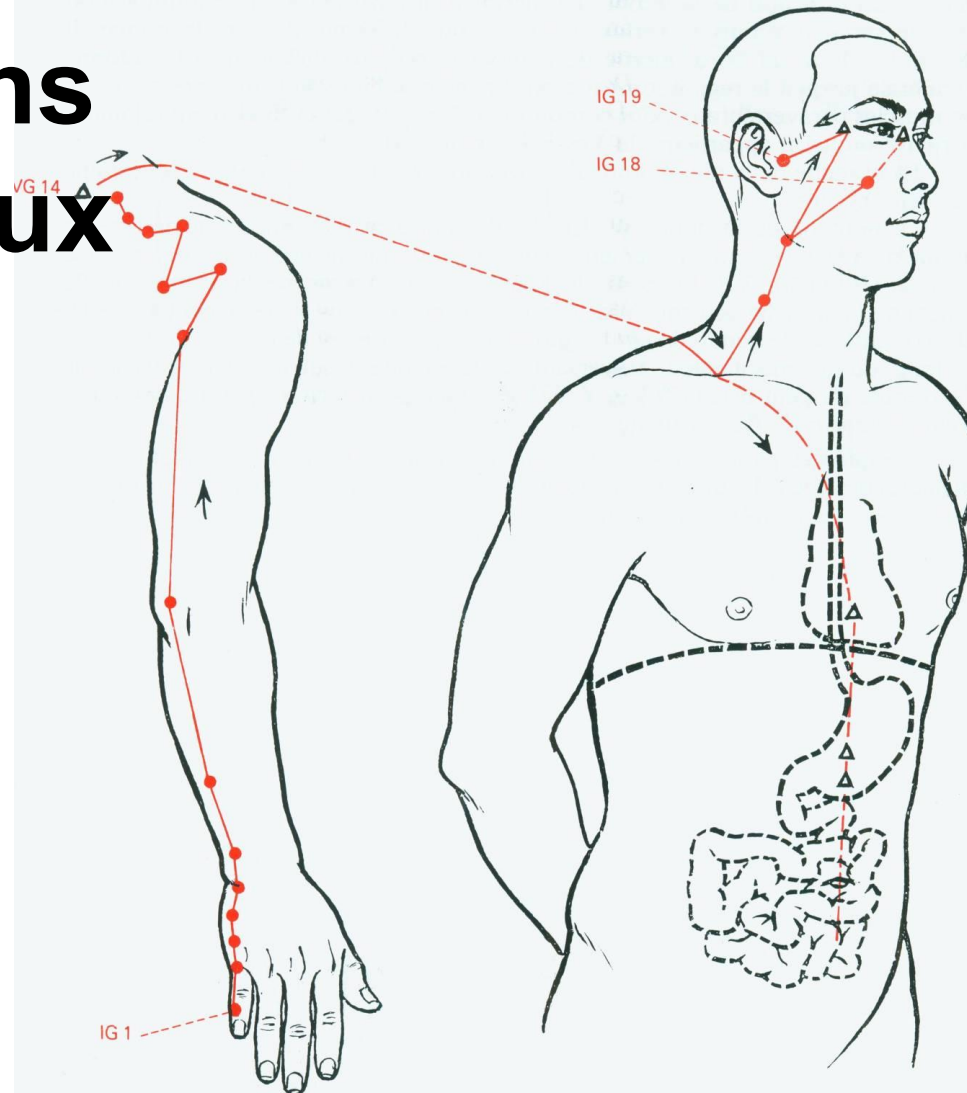


Fig. 13. — Méridien de l'intestin grêle - Taiyang de main (cheou traé yang).

12 méridiens principaux

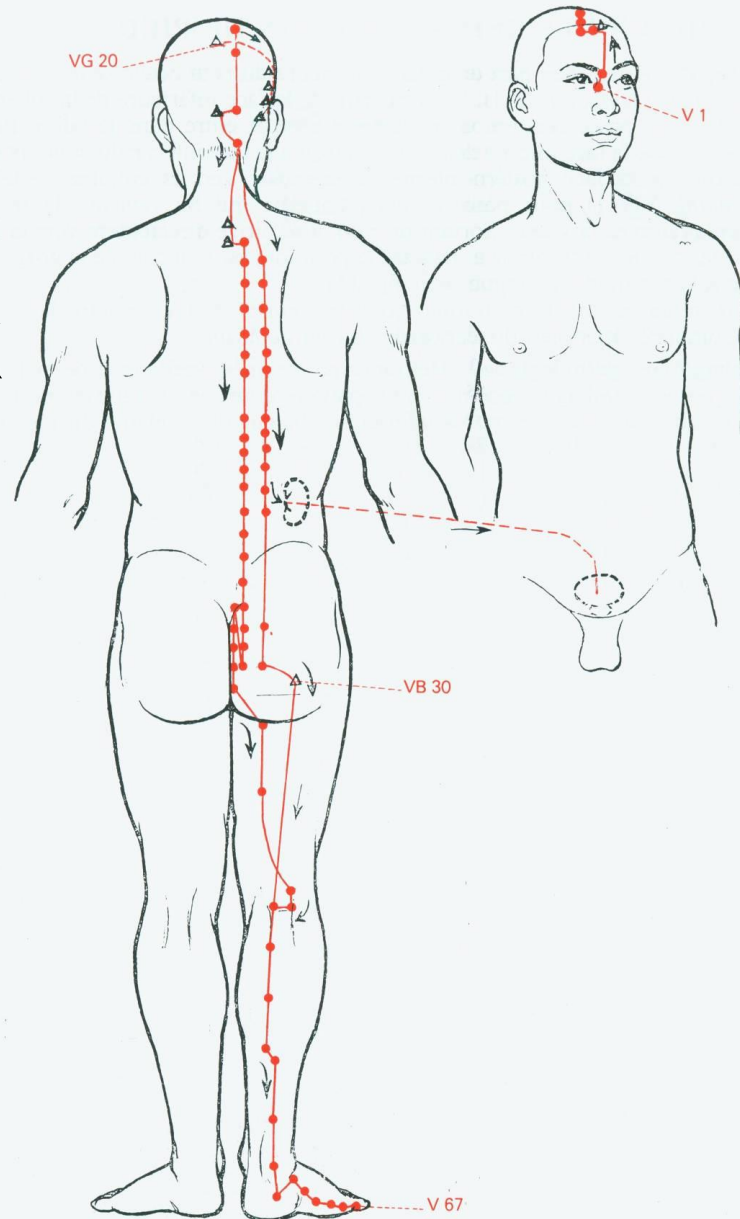


Fig. 14. — Méridien de la vessie - Taiyang de pied (tsou traé yang).

12 méridiens principaux

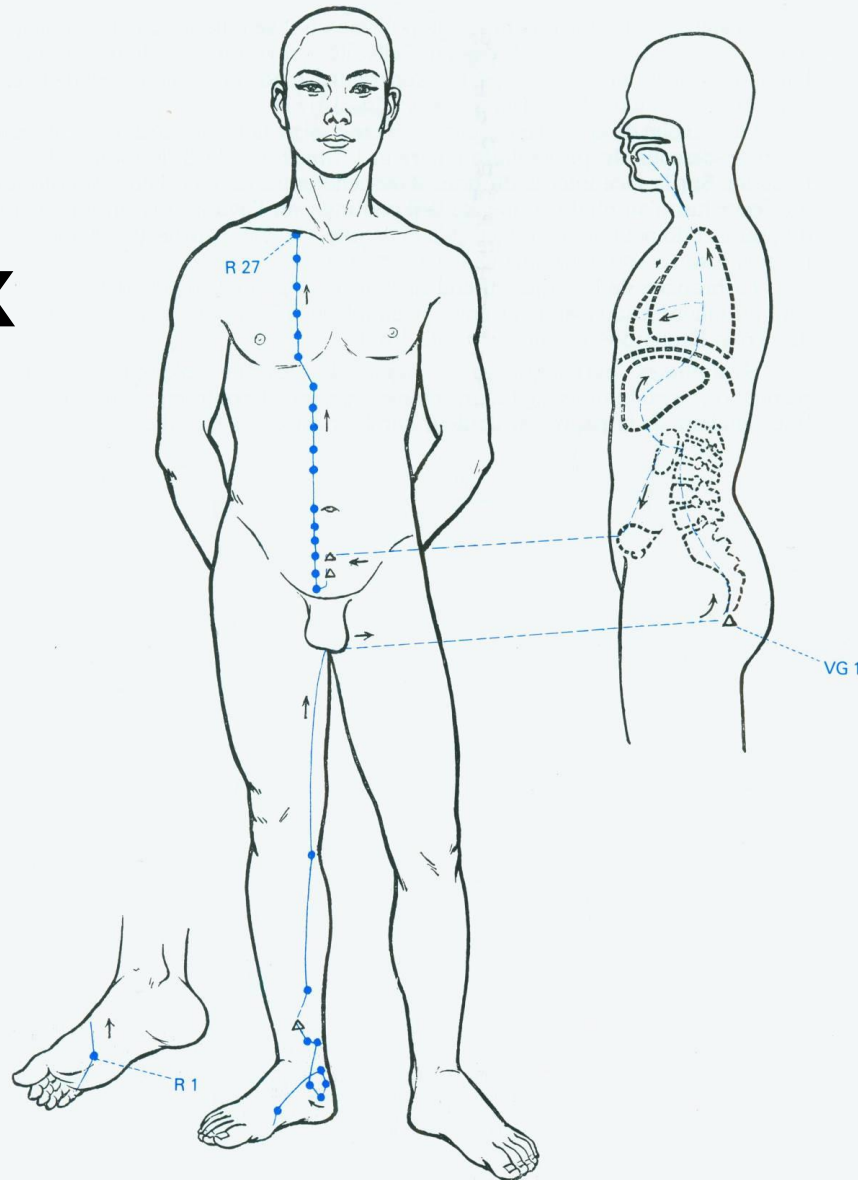


Fig. 15. — Méridien des reins - Shaoyin de pied (tsou chao yin).

12

méridiens principaux

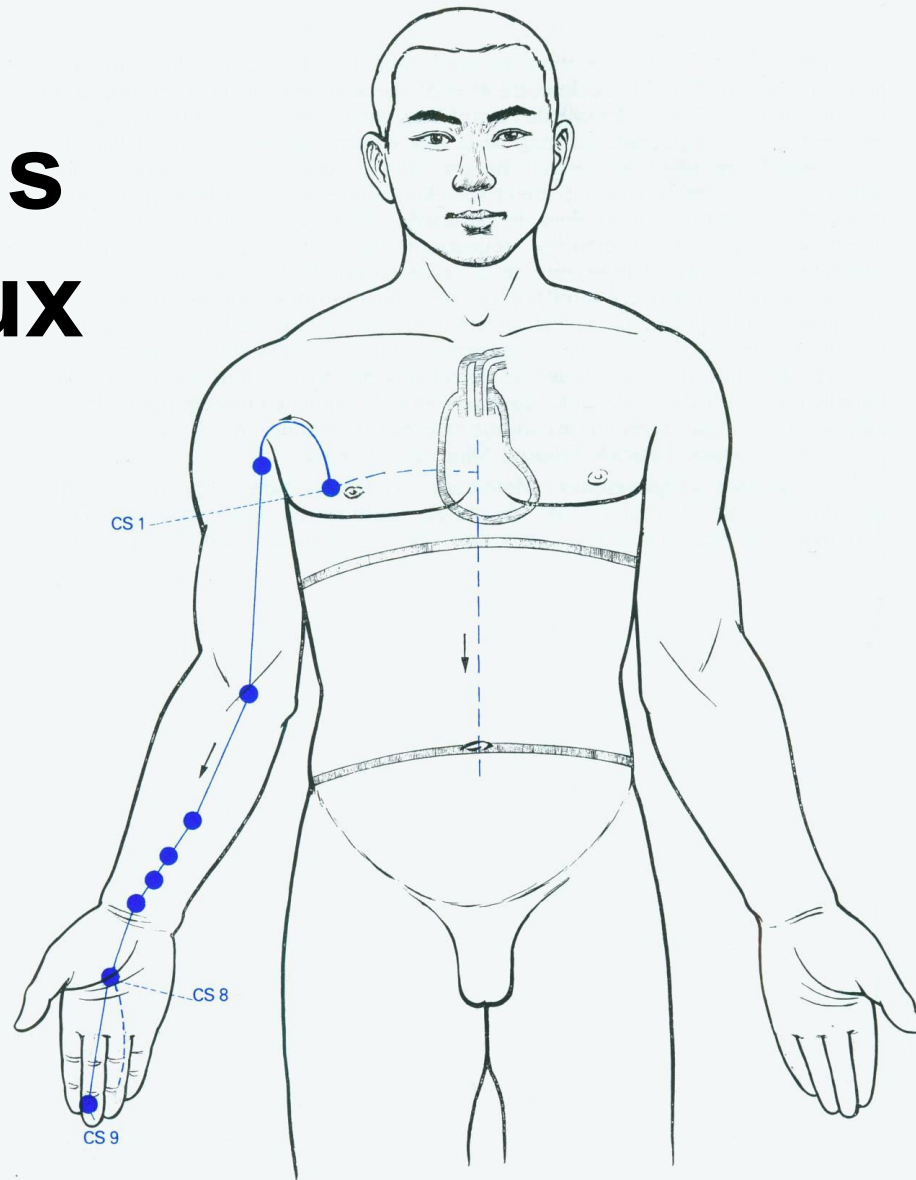


Fig. 16. — Méridien du péricarde (circulation-sexualité) - Jueyin de main (cheou tsiue yin).

12

méridiens principaux

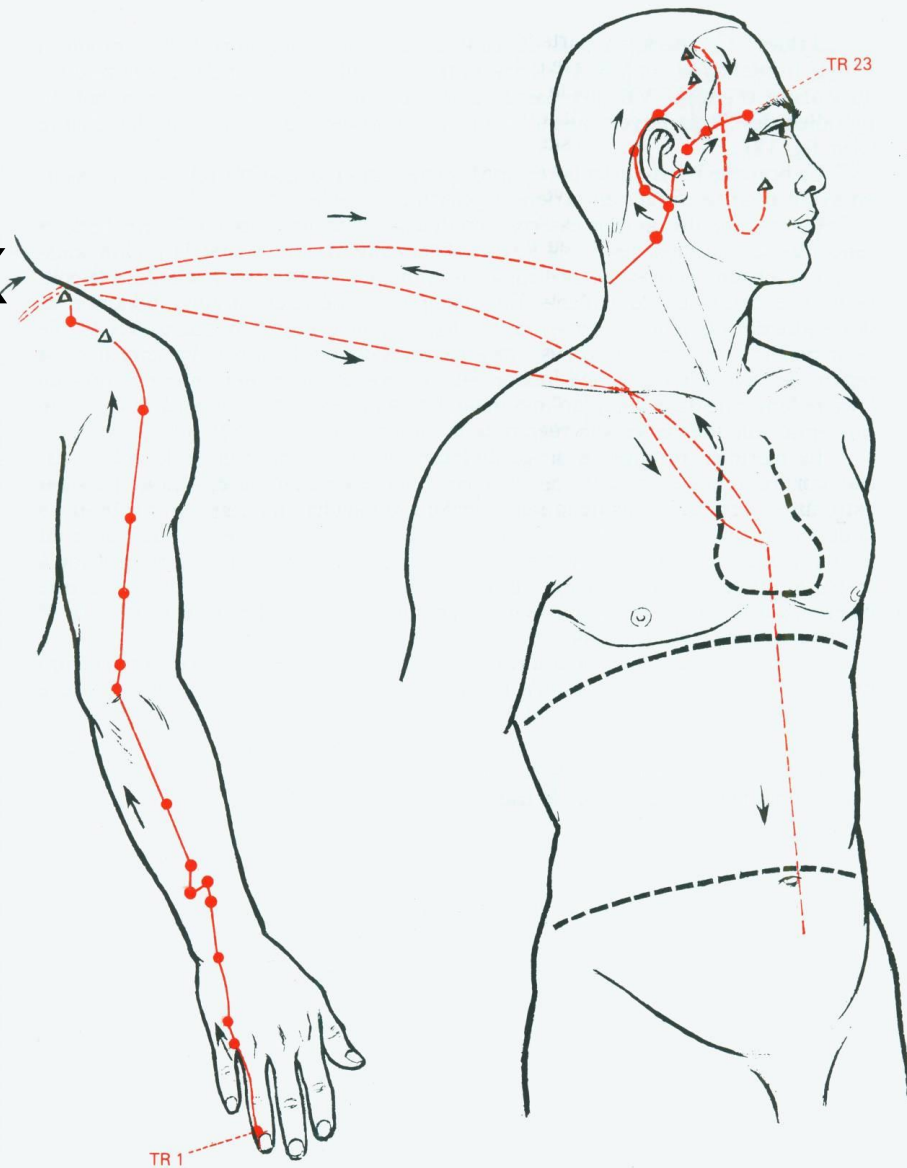


Fig. 17. — Méridien des Trois Foyers - Shaoyang de main (cheou chao yang).

12 méridiens principaux

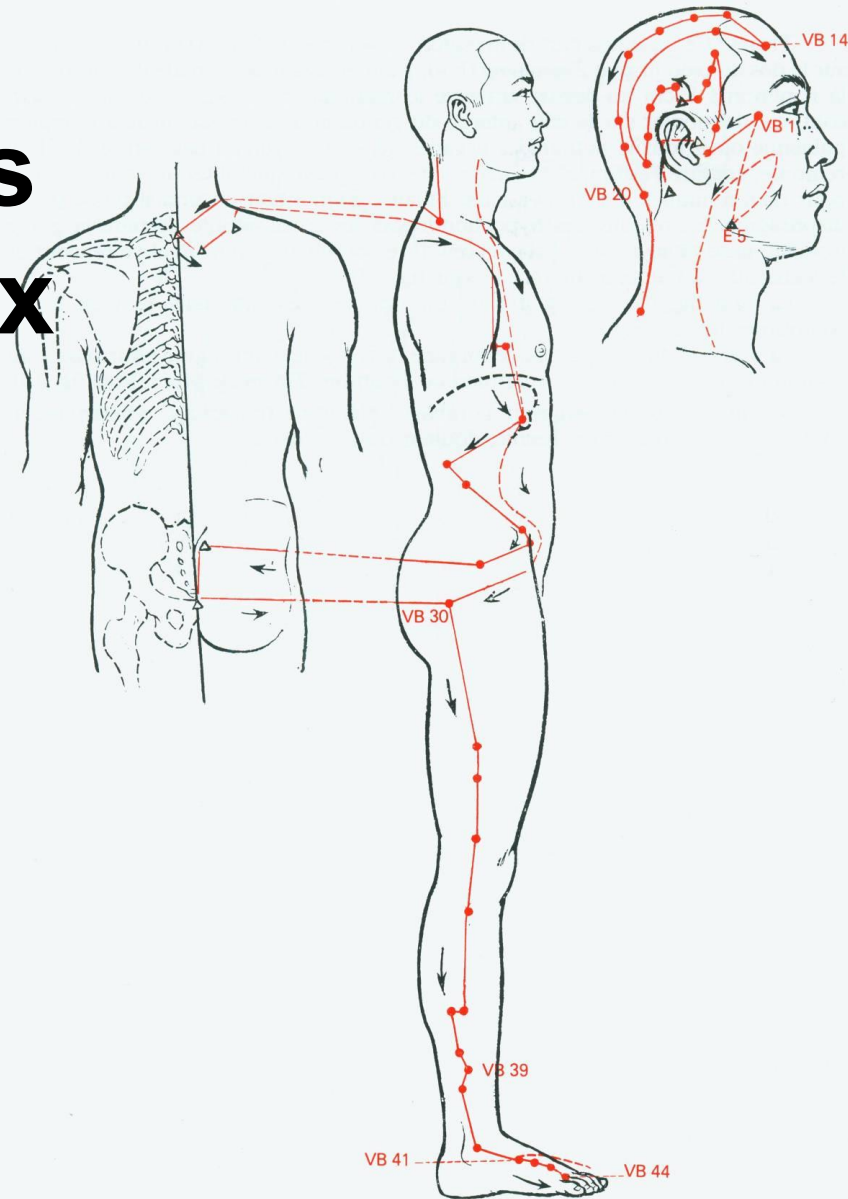


Fig. 18. — Méridien de vésicule biliaire - Shaoyang de pied (tsou chao yang).

12 méridiens principaux

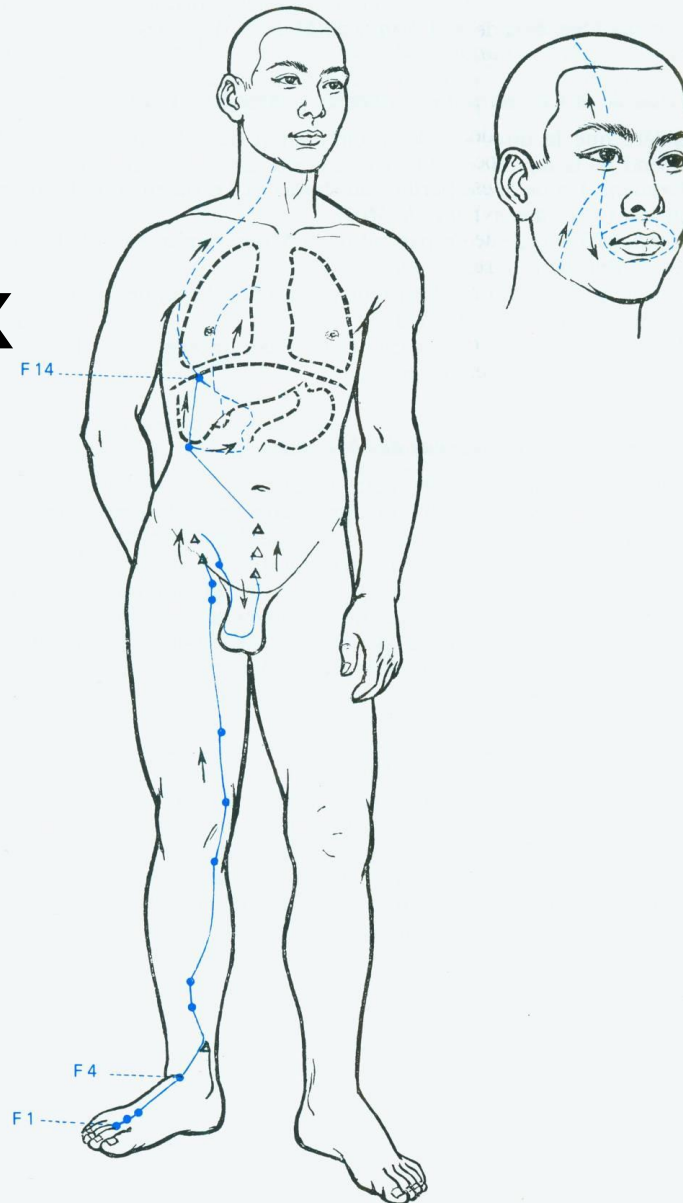
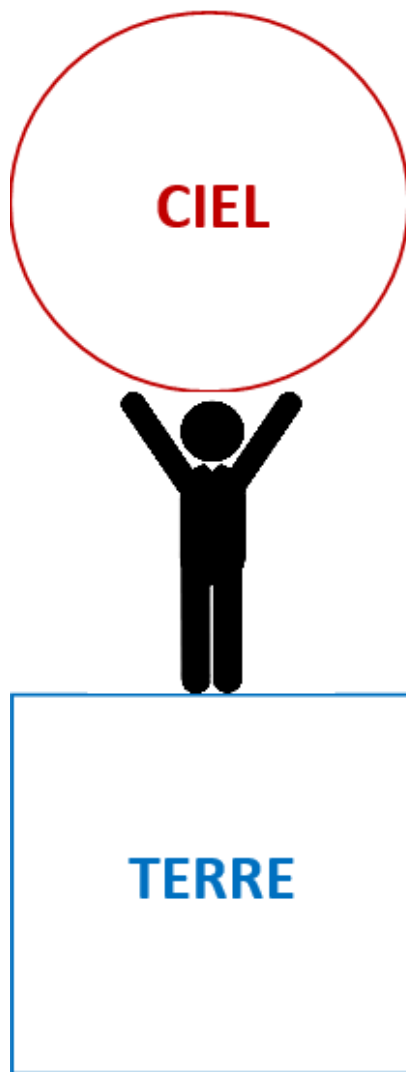


Fig. 19. — Méridien du foie - Jueyin de pied (tsou tsiue yin).

12

méridiens principaux



YANG

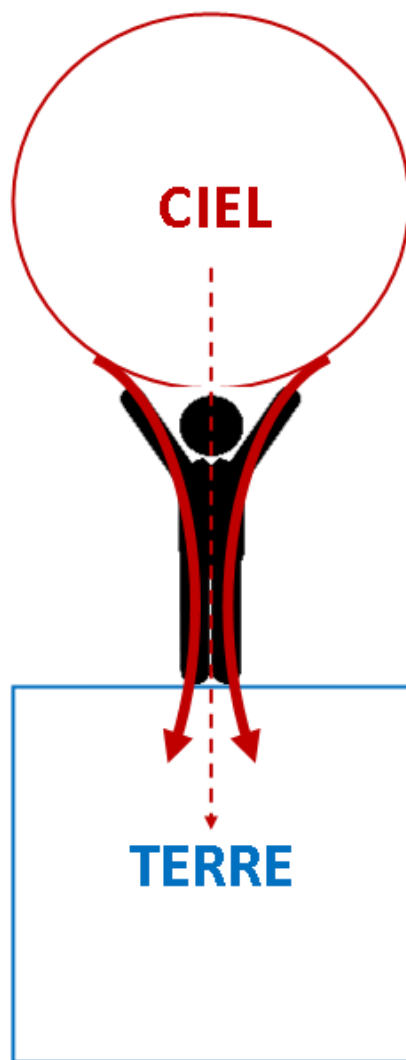
CIEL

TERRE

YIN

12

méridiens principaux



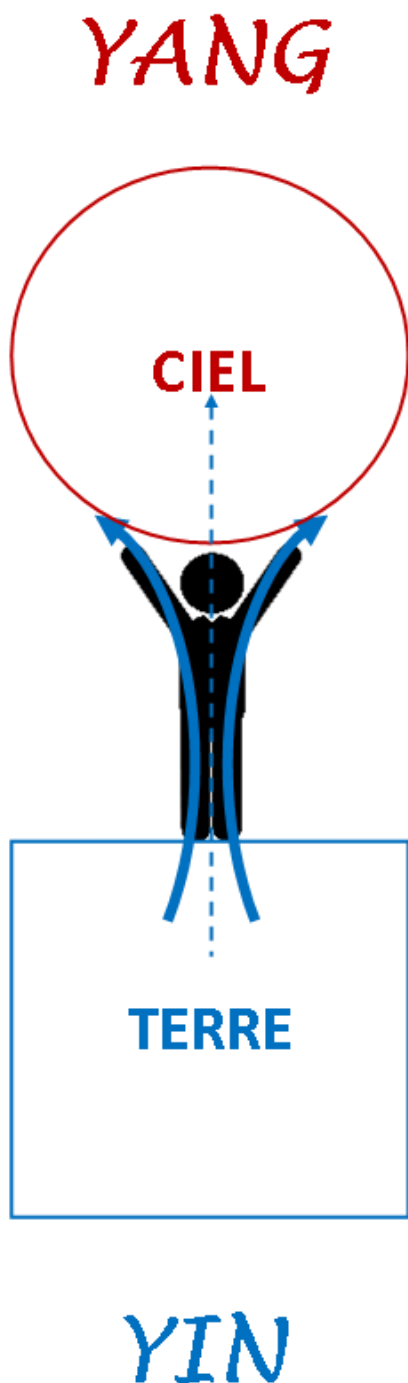
YANG

YIN

Sens de
circulation
dans les
méridiens
YANG

12

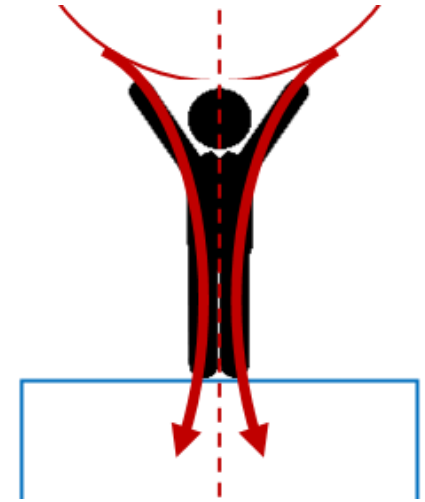
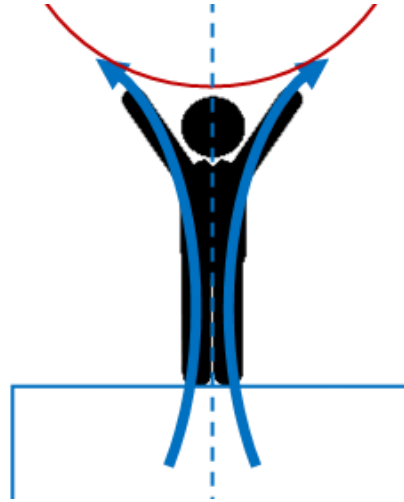
méridiens principaux



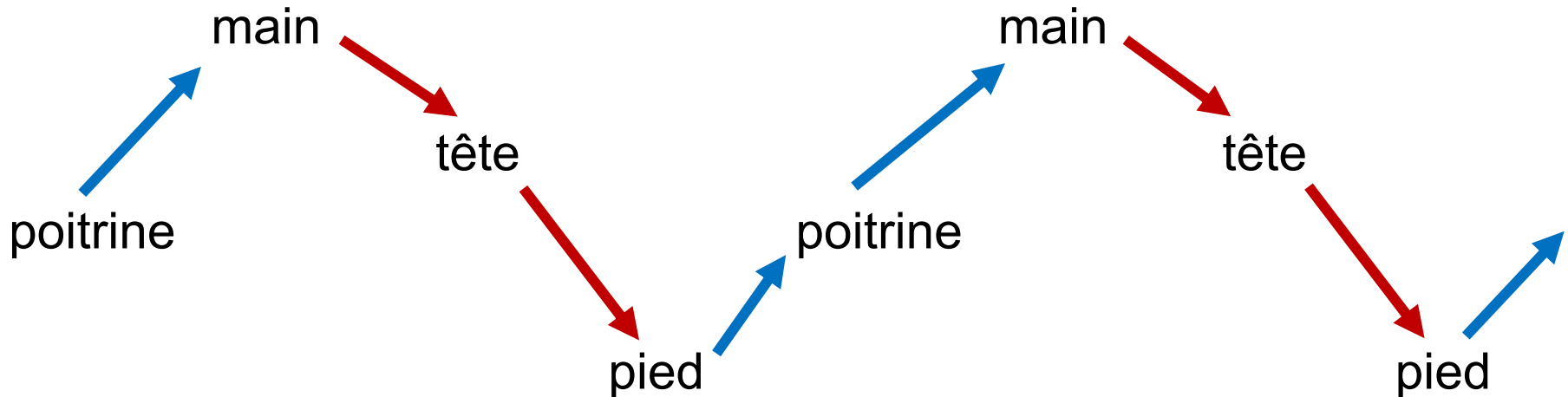
Sens de
circulation
dans les
méridiens
YIN

12

méridiens principaux



Sens de circulation



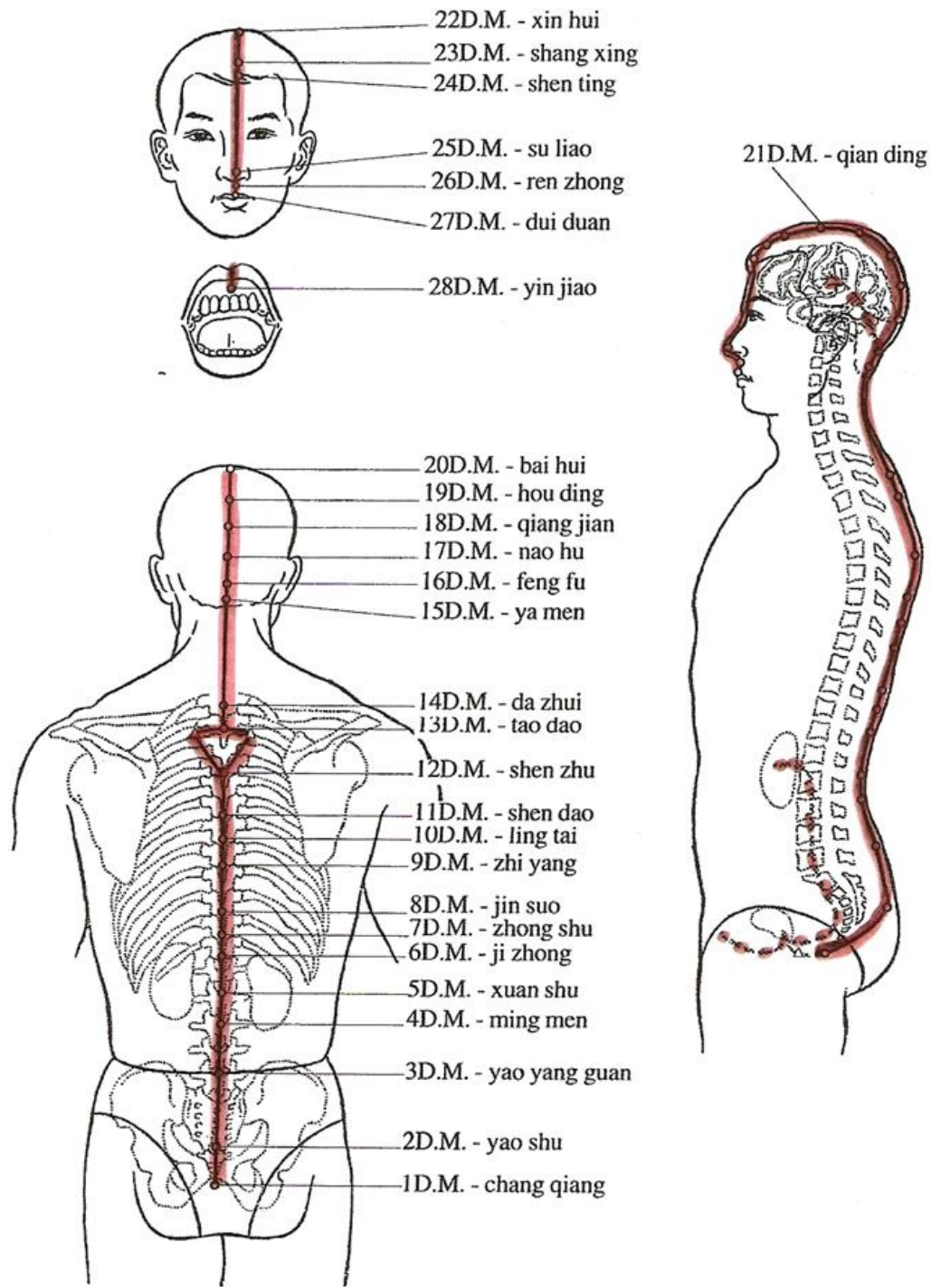
8 méridiens particuliers

DU MAI

Vaisseau GOUVERNEUR

Trajet unique

Points propres



8

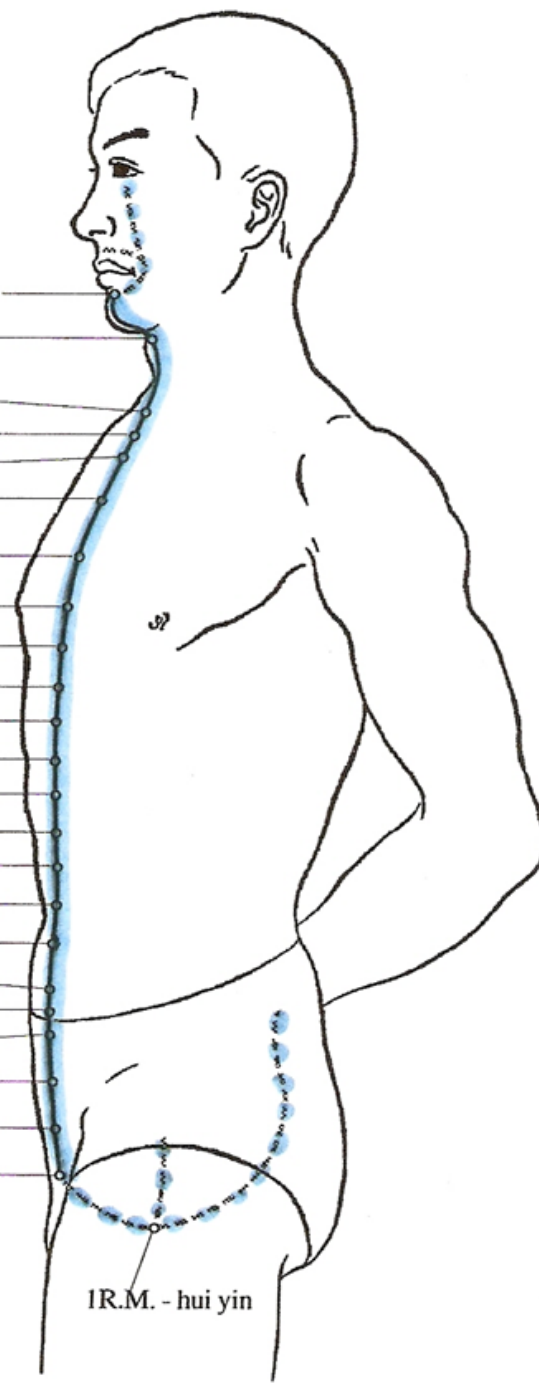
méridiens particuliers

REN MAI

Vaisseau CONCEPTION

Trajet unique

Points propres

- 
- 24R.M. - cheng jiang
 - 23R.M. - lian quan
 - 22R.M. - tian tu
 - 21R.M. - xuan ji
 - 20R.M. - hua gai
 - 19R.M. - zi gong
 - 18R.M. - yu tang
 - 17R.M. - dan zhong
 - 16R.M. - zhong ting
 - 15R.M. - jiu wei
 - 14R.M. - ju que
 - 13R.M. - shang wan
 - 12R.M. - zhong wan
 - 11R.M. - jian li
 - 10R.M. - xia wan
 - 9R.M. - shui fen
 - 8R.M. - shen que
 - 7R.M. - yin jiao
 - 6R.M. - qi hai
 - 5R.M. - shi men
 - 4R.M. - guan yuan
 - 3R.M. - zhong ji
 - 2R.M. - qu gu
 - 1R.M. - hui yin

Principes généraux

5 points d'attention

- Plante des pieds : YONG CHUAN **R1**
- Périnée : HUI YIN **VC1**
- Lombaires : MING MEN **VG4**
- Paumes : LAO GONG **MC8**
- Sommet de la tête : BAI HUI **VG20**

Formations universitaires

道

L3 STAPS 2025

QI GONG

Art énergétique chinois



2. Pensée chinoise et ZHI NENG QI GONG

A D T A O

Pensée traditionnelle chinoise

Le nombre 3 : **SAN**



Pensée traditionnelle chinoise

3 joyaux célestes

Le Soleil

La Lune

Les Etoiles

3 joyaux terrestres

L'Eau

Le Feu

Le Vent

3 joyaux humains

L'Essence JING

L'Energie QI

L'Esprit SHEN

Pensée traditionnelle chinoise

Du Dao naît le Un

Du Un naît le Deux

Du Deux naît le Trois

Du Trois naissent les dix-mille êtres

Dao De Jing

Chapitre 42

Pensée traditionnelle chinoise

CONFUCIANISME

TAOISME

BOUDDHISME

+ FONDS COMMUN CULTUREL

Pensée traditionnelle chinoise et DIVINATION

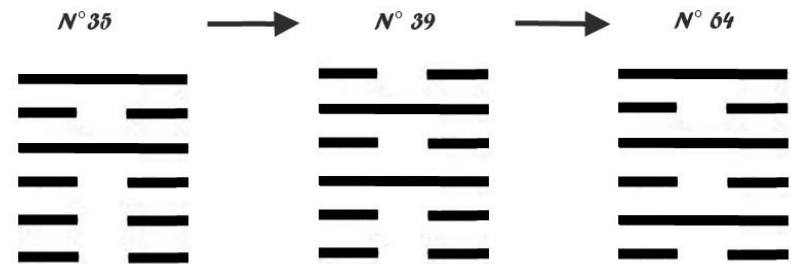
Notions principales

- Changement et transformations
- Germe et invisible
- Stratégie d'accompagnement des flux
- Apparition d'une polarité universelle



dynastie SHANG
-1766 / -1122

dynastie ZHOU
-1121 / -256



YI JING

LE LIVRE DES MUTATIONS

(OU TRAITÉ/CLASSIQUE DES TRANSFORMATIONS/CHANGEMENTS)



	ciel	vent/bois	feu	lac/brume	terre	tonnerre	eau	montagne
trigramme du haut ▲								
trigramme du bas ▼								
ciel								
	1	9	14	43	11	34	5	26
vent/bois								
	44	57	50	28	46	32	48	18
feu								
	13	37	30	49	36	55	63	22
lac/brume								
	10	61	38	58	19	54	60	41
terre								
	12	20	35	45	2	16	8	23
tonnerre								
	25	42	21	17	24	51	3	27
eau								
	6	59	64	47	7	40	29	4
montagne								
	33	53	56	31	15	62	39	52

Pensée traditionnelle chinoise

4 termes chinois à connaître

DAO

YIN YANG

TAI JI

QI

+

5 « éléments / mouvements » et **8** trigrammes

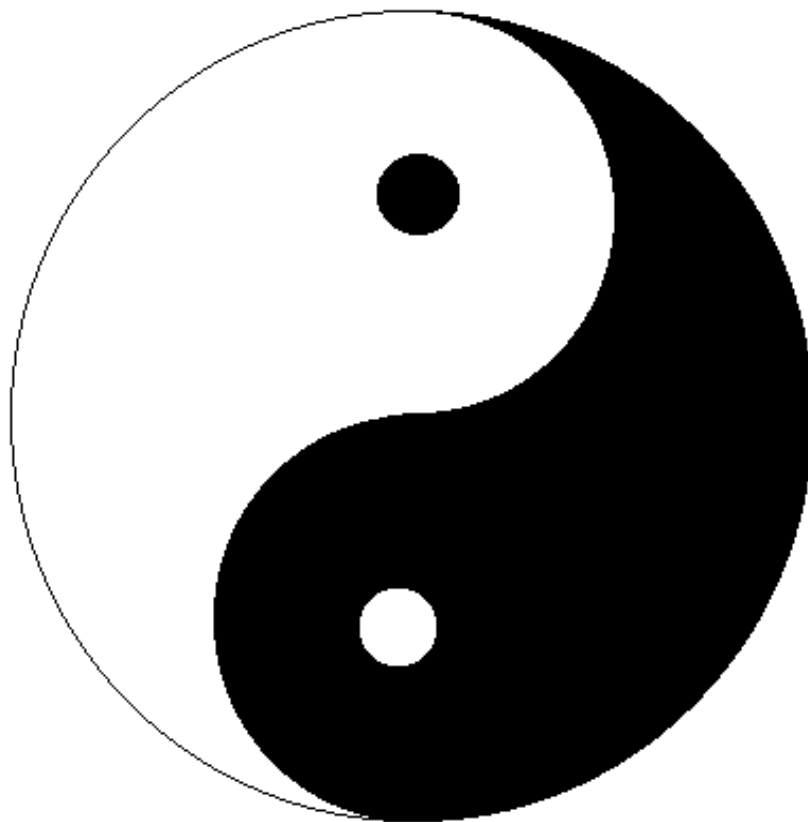
DAO

道

YIN YANG

陽

ADRET

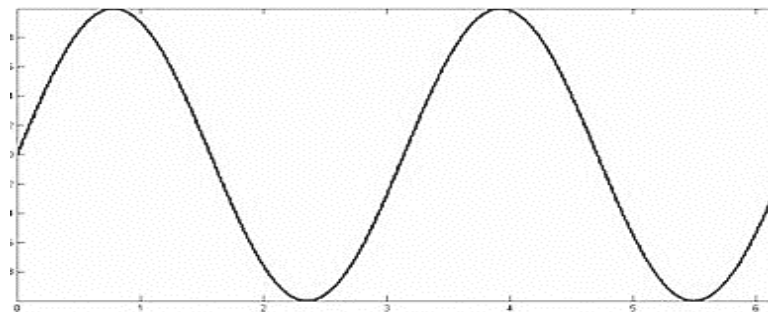


陰

UBAC

TAIJI

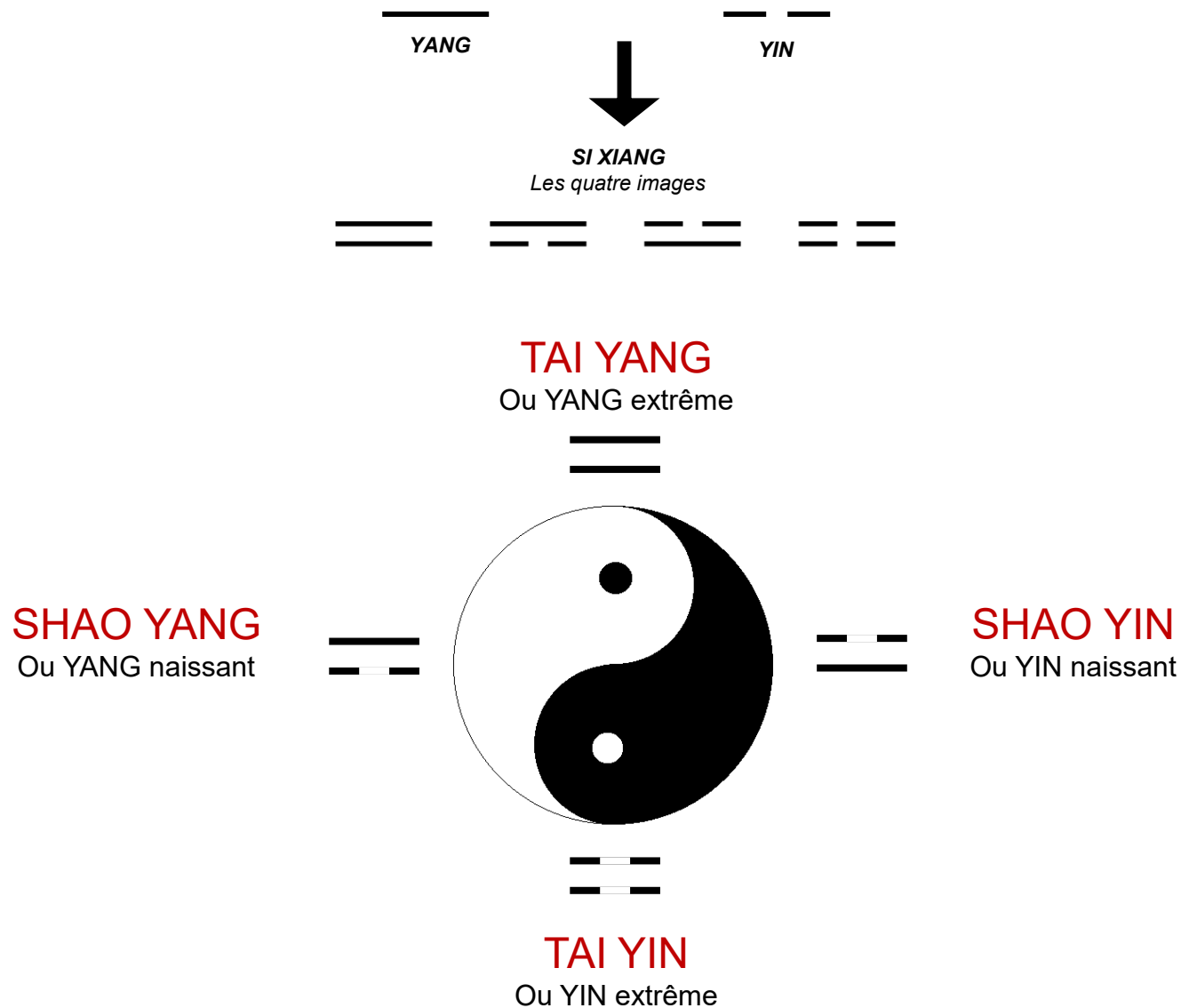
太 极



QI

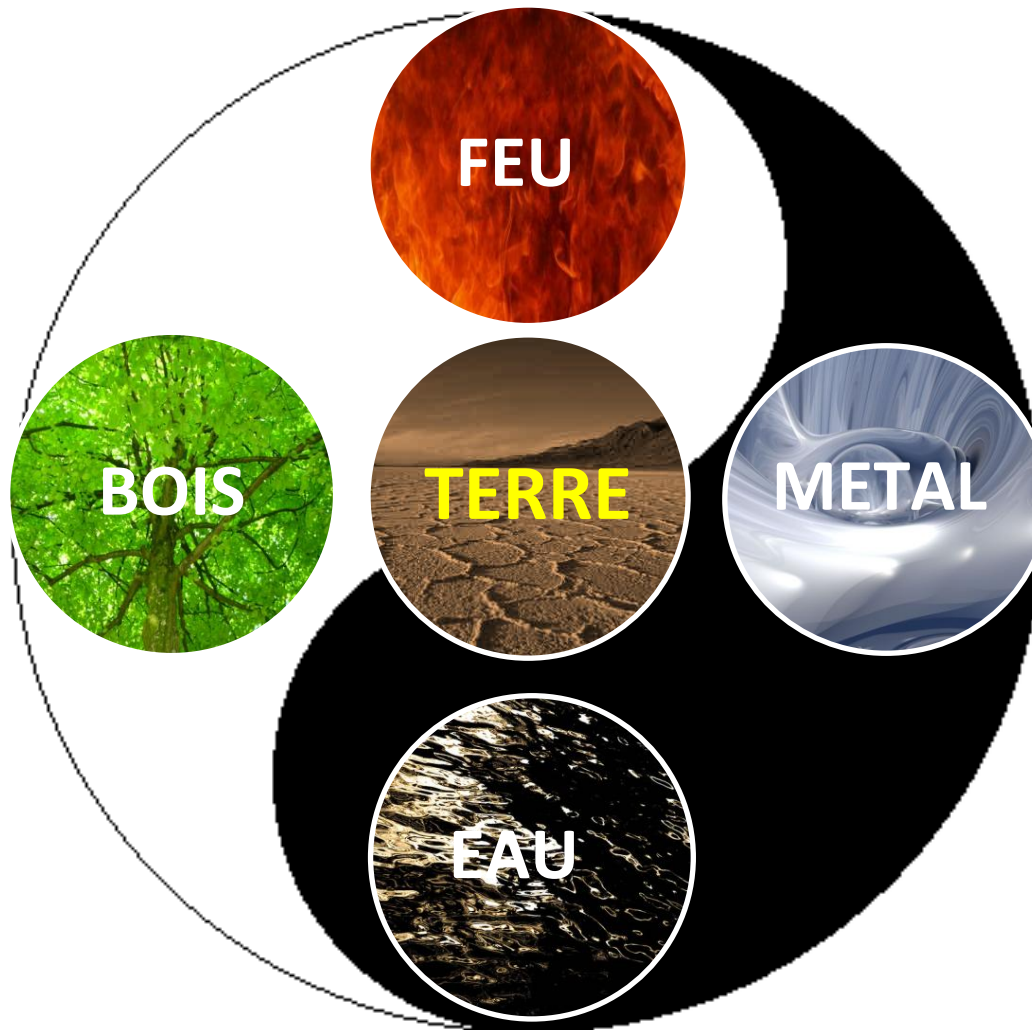
氣

Les 4 images



Les 5 Mouvements

(ou 5 éléments)



WU XING

5 mouvements

火



FEU

HUO



TERRE

TU

土



BOIS

MU

5 organes

VISCÈRES = ORGANES + ENTRAILLES

VISCÈRES
YIN

ORGANES
ZANG

Production Conservation

Poumon (P)

Rate ou Rate Pancréas (Rt ou RP)

Cœur (C)

Rein (R)

Péricarde ou Maître Cœur (MC)

Foie (F)

VISCÈRES
YANG

ENTRAILLES
FU

Transport Transformation

Gros Intestin (GI)

Estomac (E)

Intestin grêle (IG)

Vessie (V)

Triple réchauffeur (TR)

Vésicule Biliaire (VB)

←-----→

←-----→

←-----→

←-----→

←-----→

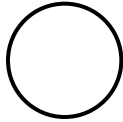
←-----→

Élément	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Organe	Foie	Coeur	Rate/ Pancréas	Poumons	Reins
Orientation	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Saison	Printemps	Eté	Intersaison	Automne	Hiver
Climat	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Saveur	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
Entraîlles	Vésicule biliaire	Intestins grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
Tissus	Muscles	Vaisseaux	Chairs	Peau poils	et Os
Sens	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
Émotion	Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur
Couleur	Bleu-vert cyan)	(ou Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Planète	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure

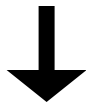
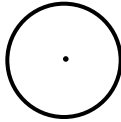
Cosmologie chinoise

Processus génératifs

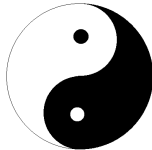
WU JI
Sans faite



TAI JI
Faite suprême



LIANG YI
Les deux principes



—
YANG

— —
YIN

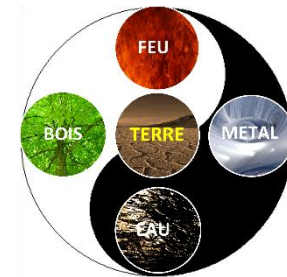


Du Dao naît le Un

Du Un naît le Deux

Du Deux naît le Trois

Du Trois naissent les Dix-Mille Êtres



Cosmologie chinoise

Processus génératifs



8 trigrammes

BA GUA



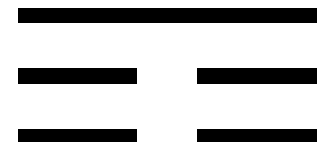
QIAN
Ciel



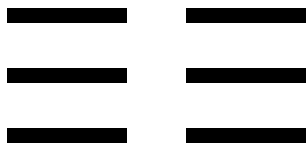
XUN
Vent/Bois



LI
Feu



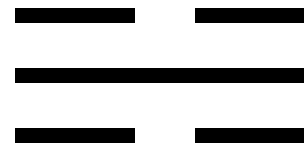
GEN
Montagne



KUN
Terre



ZHEN
Tonnerre



KAN
Eau



DUI
Brume

8 trigrammes

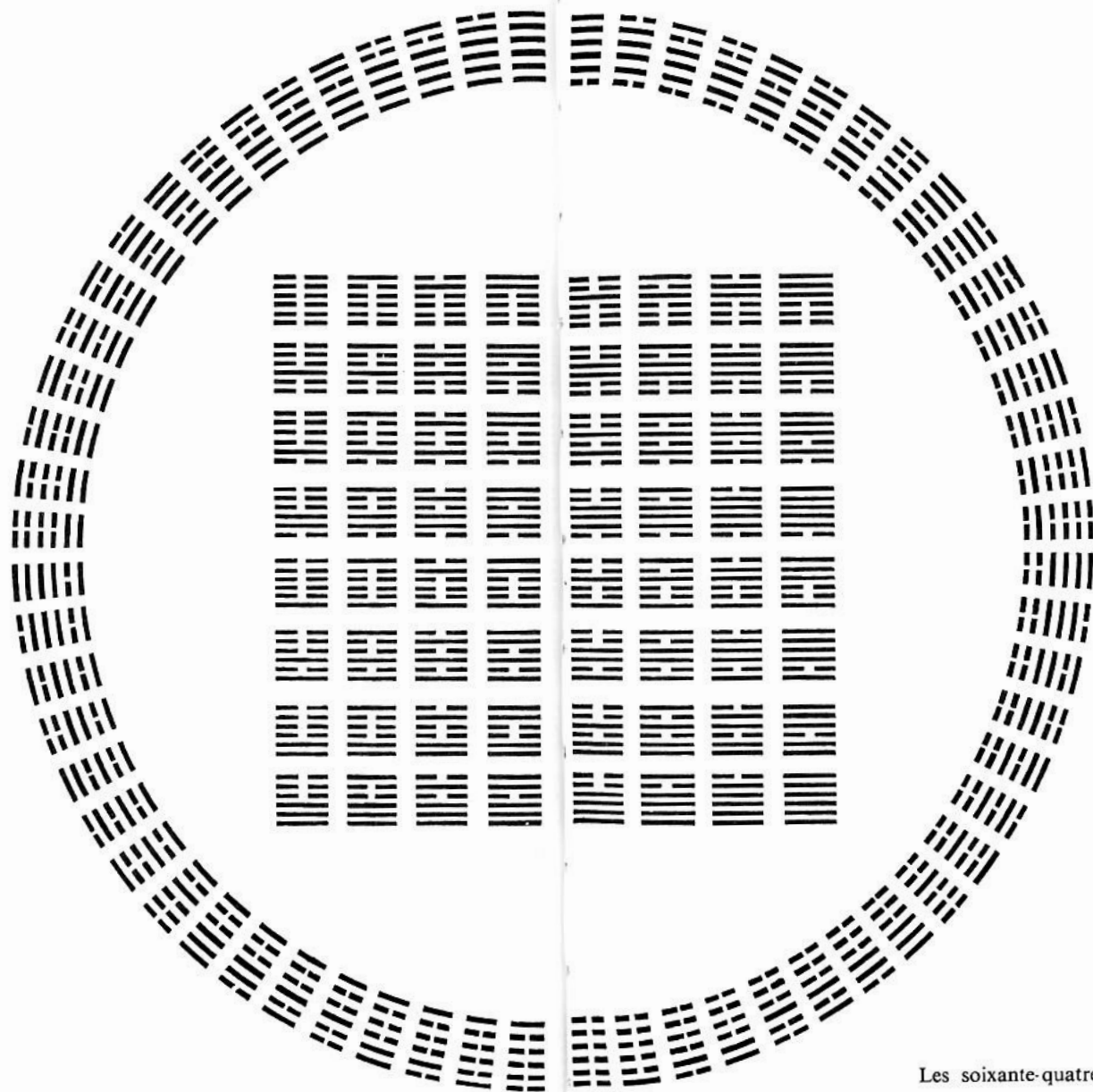
BA GUA



FU XI



WEN WANG



Les soixante-quatre hexagrammes.

TAI JI QUAN

ART MARTIAL CHINOIS INTERNE

太 极 拳

ACCUEILLIR

Stratégie YIN et non-opposition

NON AGIR

WU WEI

TRANSFORMER

HUA

Relation avec la **pensée traditionnelle chinoise**
(notamment taoïste)

Avantages de pratiquer lentement le TAI JI QUAN

- La lenteur rend la pratique **accessible à tous** (quel que soit l'âge et la condition physique) MAIS fausse l'image de la dimension martiale du TAI JI QUAN (confusion avec le Qi Gong)
- **Renforcement des membres inférieurs** (ce qui est invisible vu de l'extérieur)
 - tonification musculaire et équilibre
 - Transferts de poids et appuis unipodaux
- Favorise la **conscience fine des procédures** et de la géométrie des mouvements
 - Aspect **proprioceptif**, schéma corporel et représentation spatiale
 - Aspect **cognitif**, visualisation, intention, mémorisation
 - Favorise le **relâchement**, alternance **yin yang** et « arrêts sur images »
 - Améliore les **capacités martiales** (techniques correctement accélérées lors des applications à deux)
 - **Coordination** motrice et respiratoire
- Développe la relation au **QI GONG**
 - En tant que **discipline** (mêmes racines, liens à la PTC, culture, postures, respiration, procédures, intentions ...)
 - En tant que moyen de **développer son énergie interne** (**nourriture** liée à l'aspect méditatif de la discipline, à son aspect moteur, à l'oxygénation, à l'alignement JING QI SHEN, ...)

ADAPTER LES DEUX DISCIPLINES

Quel est l'objectif ?

- mobiliser (l'ensemble de la chaîne articulaire) ?
- renforcer ?
- assouplir ?
- travailler la psychomotricité (schéma corporel, coordination, ...) ?
- travailler la mémoire ?
- améliorer l'équilibre (alignement physique, liaison corps/esprit) ?
- participer à une meilleure gestion émotionnelle (par la respiration, l'alignement et le centrage) ?

Quelle discipline choisir ?

Le QI GONG permet de répondre à l'ensemble des objectifs précités, notamment par sa mobilisation globale et sa plus grande facilité d'apprentissage

Le TAI JI QUAN travaille moins le haut du corps mais sollicite davantage :

- Les appuis, les déplacements et le travail de l'équilibre
- la concentration, la mémoire et la coordination
- l'interaction non-verbale (travail à deux, échanges, applications martiales, poussée des mains ...)

Attention : apprentissage plus long et difficile

ADAPTER LES DEUX DISCIPLINES

Un outil à disposition

La pratique du TAI JI QUAN et/ou du QI GONG fournit un outil supplémentaire à l'intervenant(e), qui peut l'intégrer dans un dispositif plus global, et l'adapter en fonction du public et de la problématique rencontrée.

Comment adapter ?

On peut par exemple pratiquer assis, raccourcir les enchaînements, utiliser la méthodologie des 9 mouvements de l'école ADTAO ...

La condition à l'utilisation de l'une ou de l'autre des deux disciplines

Cela peut paraître évident, mais l'intervenant(e) doit d'abord être un pratiquant expérimenté(e) et convaincu(e), afin de donner des indications suffisamment précises pour que les mouvements apportent tous les bénéfices attendus, et partager sa propre expérience de pratique en relation avec les sensations associées à chaque mouvement.

Ce qu'il faut retenir

$$5 \times 5$$

$$5 \times 3$$

Ce qu'il faut retenir

5 groupes de **5 notions**

- 5 axes de pratique
- 5 contrôles posturaux
- 5 points d'attention
- 5 actions du QI GONG
- 5 éléments / PHASES / organes / émotions / saisons
- ...

5 axes de pratique

- **SANTE, BIEN-ETRE**
- **ARTISTIQUE**
- **CULTURE CHINOISE**
- **MARTIAL (TAI JI QUAN)**
- **SPORTIF**

5 contrôles posturaux

- **Pieds** parallèles
- **Genoux** déverrouillés
- Placement du **bassin** (légère rétroversion)
- **Epaules** relâchées (2 sens)
- **Tête** suspendue

5 points d'attention

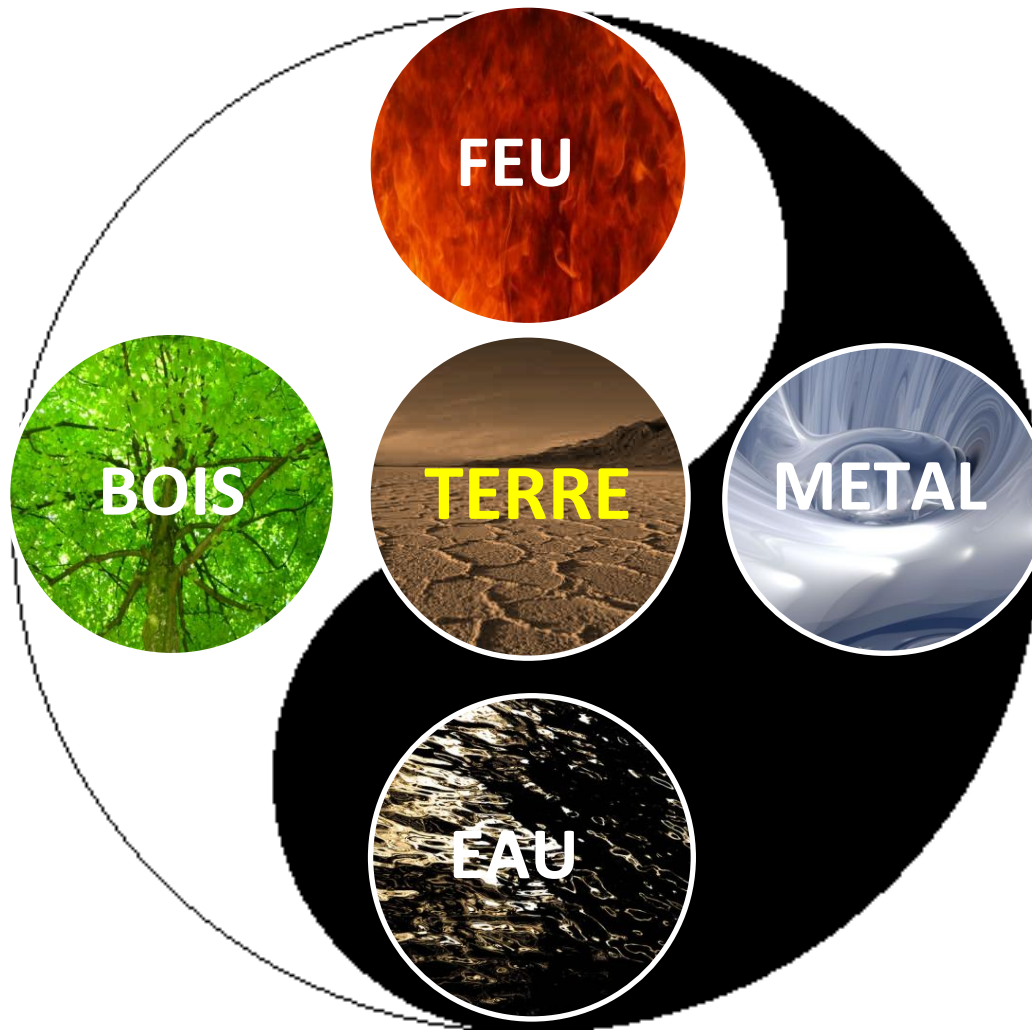
- Plante des pieds : YONG CHUAN **R1**
- Périnée : HUI YIN **VC1**
- Lombaires : MING MEN **VG4**
- Paumes : LAO GONG **MC8**
- Sommet de la tête : BAI HUI **VG20**

5 actions principales du QI GONG

- RENFORCER
- ASSOUPPLIR
- ALIGNER
- COORDONNER
- RESPIRER

Les **5** Mouvements

(ou 5 éléments)



Ce qu'il faut retenir

5 groupes de **3 notions**

- 3 piliers de la pensée chinoise
- 3 puissances : Terre – Homme – Ciel
- 3 trésors humains : Corps – Energie – Esprit
- 3 DAN TIAN
- 3 lectures d'un mouvement de QI GONG

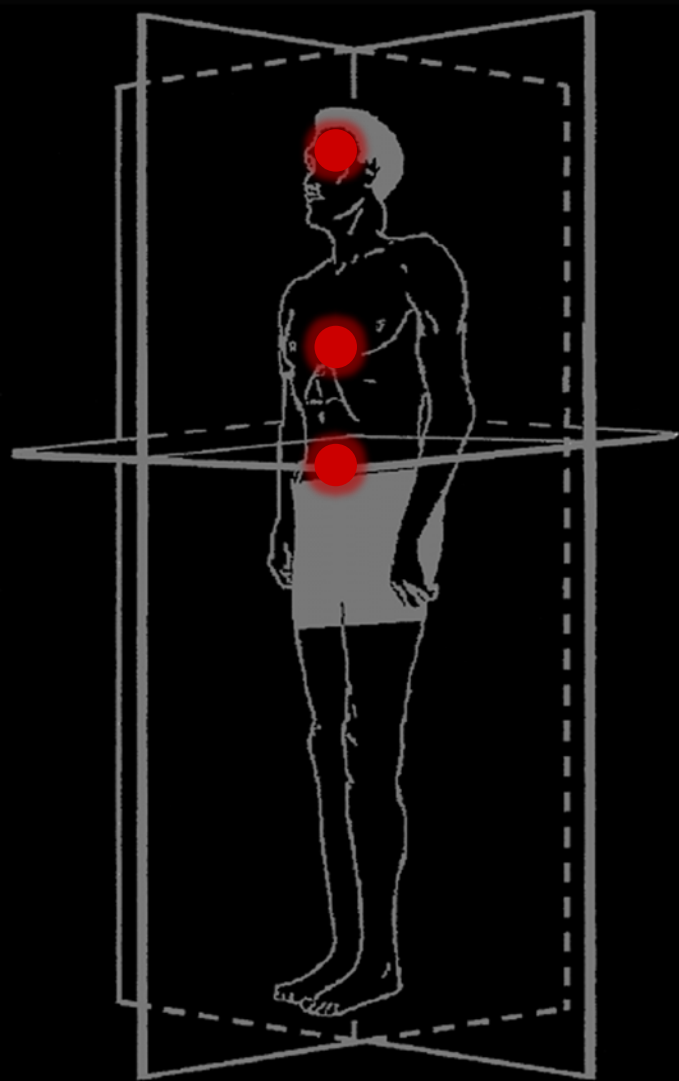
3 sagessees chinoises

CONFUCIANISME

TAOISME

BOUDDHISME

太極拳



神

氣

精



LES 3 TRÉSORS

Le corps

L'énergie

L'esprit

JING

QI

SHEN

精

氣

神

3 lectures d'un mouvement de QI GONG

- PHYSIQUE
- ENERGETIQUE
- SYMBOLIQUE / MENTAL / CULTUREL / SPIRITUEL

RESSOURCES

www.adtao.org

Youtube / Ecole ADTAO

06 62 12 26 54

ACTUS

Planning des STAGES 2024-2025

Stages ADTAO Saison 2024 - 2025

Discipline	Stage	Date	Lieu	Horaires	Formateur
Tai Chi	Tai Chi Combat	29-30 Mars 2025	Custines les 29 et 30 Mars 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		04-05 Avril 2025	Custines les 04 et 05 Avril 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		11-12 Mai 2025	Custines les 11 et 12 Mai 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		18-19 Juin 2025	Custines les 18 et 19 Juin 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
Epee	Epee	29-30 Mars 2025	Custines les 29 et 30 Mars 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		04-05 Avril 2025	Custines les 04 et 05 Avril 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		11-12 Mai 2025	Custines les 11 et 12 Mai 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		18-19 Juin 2025	Custines les 18 et 19 Juin 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
Sabre	Sabre	29-30 Mars 2025	Custines les 29 et 30 Mars 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		04-05 Avril 2025	Custines les 04 et 05 Avril 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		11-12 Mai 2025	Custines les 11 et 12 Mai 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		18-19 Juin 2025	Custines les 18 et 19 Juin 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
Batons	Batons	29-30 Mars 2025	Custines les 29 et 30 Mars 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		04-05 Avril 2025	Custines les 04 et 05 Avril 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		11-12 Mai 2025	Custines les 11 et 12 Mai 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER
		18-19 Juin 2025	Custines les 18 et 19 Juin 2025	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30	Philippe BOUTIER

Calendrier des stages 2024 2025

FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES 2024 2025

STAGE ESB (épée/sabre/bâtons) à Custines les 29 et 30 mars 2025



Accueil / Videos Démon

Videos Démon

Démon Videos Tai Chi

Démon Videos Qi Gong

Tai Chi Combat - démon

Videos Armes



A detailed calendar grid showing the schedule of various stages and courses for the 2024-2025 season. The grid is color-coded by discipline: red for Epee, Sabre, and Baton (ESB), blue for Qi Gong, and green for other disciplines. Key dates and locations are highlighted.

Calendrier des stages 2024 2025

FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES 2024 2025

STAGE ESB (épée/sabre/bâtons) à Custines les 29 et 30 mars 2025



Affiche du stage ESB

STAGE DE QI GONG à Aulnois Sur Seille les 26 et 27 avril 2025

Premier niveau ZHI NENG QI GONG

Méthode de ZHI NENG QI GONG



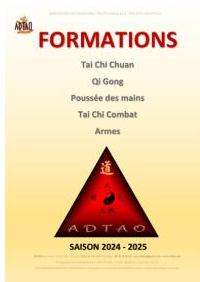
Zhi Neng Qi Gong niveau 1





Affiche / programme / inscription du stage d'été 2025

FORMATIONS



Découvrez notre livret de formation saison 2024 2025

FORMATION VIDEO



18 exercices de santé



Formations universitaires

道

QI GONG

Art énergétique chinois



A D T A O