



**ÉCOLE CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT®**  
 FORMATIONS EN ARTS ÉNERGÉTIQUES CORPORELS  
 ACCOMPAGNEMENT - RECHERCHE - DIFFUSION



## Formation Personnelle en Tai Ji Quan, Qi Gong et Chi

avec Nicole Bernard, Martine Bodilis, Simone Pétrequin

assistées de Christiane Lognay et Jean-Michel Dawant

Ouverte à tous - 3 résidentiels dans le **Morvan** et 4 week-ends à **Bruxelles**

**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 à Bruxelles sont en petit groupe et animés par Christiane et Jean Michel.

### 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 (6 jours) - 4 week-ends à Bruxelles ( 5/6 avril, 24/25 mai, 27/28 sept, 11/12 oct) - 28 oct 2025 17h au 2 nov 2025 12h (5 jours) - 28 fev 2026 17h au Jeudi 5 mars 2026 12h (5 jours)

### 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 - +15€ chbre individuelle.)

---

### Bulletin d'inscription à la Formation Personnelle – session 2025/26 Corps Vivant Corps Conscient

à renvoyer à Simone Pétrequin 43 rue des Griottes 1180 Bruxelles

Nom Prénom : .....Adresse : .....

Date de Naissance : ..... tel : ..... Email : .....

Profession .....

Je m'inscris à la formation personnelle 2025/26 de 24 jours « Bruxelles-Morvan 2025/26 ».

Je règle 300 € d'arrhes sur le compte BE28 0682 4291 6420 qui ne me seront pas remboursés en cas de désistement. Je m'engage pour la durée complète de la Formation..

Date ..... signature .....

Association Corps Vivant Corps Conscient – [www.corpsvivantconscient.com](http://www.corpsvivantconscient.com) – [simone@chant-interieur.be](mailto:simone@chant-interieur.be)  
[www.chant-interieur.be](http://www.chant-interieur.be)



## **PROGRAMME DE BASE - TRONC COMMUN**

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

L'horloge avec le bassin. Les 6 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.  
Le moi dans le Tan Tien. Le calme mental.

### **La respiration**

Respiration Tantienienne.

Les quatre étages de la respiration. Les ré-inspirades droite et gauche. La respiration complète.

Respiration endonasale. Mise en évidence du point Lu.

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.

L'enracinement assis.

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

Pratique de postures de yoga.

Perception du chi dans la posture.

### **La détente et la relaxation**

Automassages des mains, visage, pieds, corps.

Le déroulé du dos au sol.

Détente du bassin.

Détente des épaules et de la ceinture scapulaire (Exercices et relaxation sélectives).

Relaxation de base (lourd, chaud, coeur, visage, 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 - Approche**

Sensibilisation des points et circulation mentale. La respiration par les points et relation avec le Tan Tien.

### **Petite circulation du Chi - La technique**

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 des formes de Qi Gong et de Tai Ji Quan**

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.

**Les principes du mouvements :** 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. Apprendre à suivre et se laisser porter, à écouter le groupe. La fluidité, la continuité. Le langage du corps.

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

L'onde de Chi dans le mouvement. La respiration à 2 et à 3 temps dans la forme.

Les 4 temps du mouvement : Tan Tien, libération des trois membres, ancrage, lancer le Chi.