

# Stage M.T.C., diététique et Qi Gong 2020/2021

Formatrice Jun LI

## Présentation

### La Médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.)

Vieille de plus de deux milliers d'années, la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) est également l'une des plus complètes du monde.

La M.T.C. est une médecine holistique qui soigne l'individu dans sa globalité sans séparation entre sa dimension physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

En médecine chinoise, la bonne santé est garantie par la nature équilibrée et la libre circulation de l'énergie vitale appelée le **Qi**. Un déséquilibre ou un blocage dans la circulation du Qi entraîne l'apparition de la maladie.

Par essence préventive et curative, la médecine chinoise vise à conserver ou recouvrer la santé en travaillant sur le maintien ou la récupération d'une énergie vitale saine et fluide.

La M.T.C. a principalement recours aux 5 pratiques suivantes pour harmoniser le Qi :

1. **L'acupuncture** en piquant certains **tsubos** (points) des 12 méridiens principaux ;
2. La **pharmacopée** chinoise à base d'herbes médicinales ;
3. La **diététique** chinoise ;
4. Le massage **Tui Na** par stimulation manuelle des tsubos et méridiens ;
5. Le **Qi Gong** et le **Tai-chi** sous forme d'exercices physiques et énergétiques de circulation énergétique.

### Le Qi Gong

Le Qi gong est une pratique liée à la tradition chinoise incluant des exercices de postures et l'apprentissage de mouvements pour dynamiser le Qi.

Le Qi Gong permet d'apprendre à faire circuler et harmoniser sa propre énergie vitale.

## Objectifs du stage

L'objectif du stage est de vous transmettre (i) les concepts fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise ainsi que (ii) les bases théoriques et pratiques du Qi Gong selon la M.T.C. en fonction des saisons :

1. Utiliser le **Yin** et le **Yang**, les **5 éléments** et la diététique chinoise pour mieux vivre, prévenir ou se soigner ;
2. Connaître et localiser les principaux méridiens, les trajets de circulation du Qi et les points principaux (tsubos) par palpation ;
3. Connaître et pratiquer le Qi Gong pour
  - améliorer la circulation du Qi ;
  - optimiser les fonctions métaboliques de l'organisme ;
  - s'assouplir et mieux respirer ;
  - se détendre ;
  - retrouver ou conserver un calme intérieur propice à un bon équilibre psychique.

## Programme du stage

Le stage est composé de 5 thèmes ou cycles de formation. Chaque thème est composé de 1 jour de formation répété 2 fois afin qu'une absence puisse être rattrapée. Le contenu et la forme de chaque thème varie d'une session à l'autre en fonction de la saison en cours.

Chaque journée de formation comprend une demi-journée théorique sur les concepts fondamentaux de la médecine chinoise et une demi-journée d'apprentissage et de pratique du Qi Gong.

Programme d'une journée de stage :

- Base historiques et philosophiques de la M.T.C. ;
- Concepts fondamentaux : le Yin et le Yang, les cinq éléments, le Qi ;
- Le sang et les liquides selon la médecine chinoise ;
- Les méridiens et points énergétiques. Les principales lois énergétiques
- La diététique chinoise entre Taoïsme et M.T.C. ;
- Apprendre et pratiquer le Qi Gong sur place.

## Infos pratiques et tarifs

Le stage se déroule en petit groupe pour une meilleure qualité d'enseignement. Les séminaires ont lieu le **dimanche**.

Le stage est composé de 5 thèmes (ou cycles) de 2 séminaires répétés (10 dimanche au total sur l'année). Même si le programme de chaque thème est identique, le contenu théorique et pratique varie en fonction de la saison en cours.

Chaque séminaire dominical se déroule de **9H00 à 13H** et de **14H à 18H**.

Un séminaire coûte **120 €** soit **120 €** par jour de stage.

**Pour vous inscrire, le formulaire d'inscription ci-dessous doit être complété et envoyé par voie postale accompagné d'un chèque d'acompte de 50 euros. Le solde de 70 € par cycle de formation est à régler en début de cycle.**

## Lieu de formation et Contact

Cabinet de bien être traditionnel chinois,  
112 rue des coquelicots,  
59000 Lille,  
(+33)0328141102 - (+33)0614718228  
[info@junli.fr](mailto:info@junli.fr) <https://www.junli.fr>

## Dates pour le stage 2020/2021

Thème ou cycle	Dates
Entre saison (intersaison)	20 septembre 2020
	11 octobre 2020
Automne	8 novembre 2020
	13 décembre 2020
Hiver	17 janvier 2021
	21 février 2021
Printemps	14 mars 2021
	11 avril 2021
Été	23 mai 2021
	20 juin 2021

## Formulaire d'inscription au stage 2020/2021

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél: .....

Email : .....

Le règlement du cycle s'effectue en deux fois :

- 50 euros d'acompte lors de l'inscription ;
- le solde de 70 euros en début du séminaire.

En cas de désistement survenu deux semaines avant la date du stage, les 50 euros d'acompte versé sont remboursés. Dans le cas contraire, aucun remboursement ne sera effectué.

Un stage manqué n'ouvre droit à aucun remboursement. Il peut être rattrapé gratuitement lors du cycle suivant.

Merci d'exposer tout problème de santé quel qu'il soit avant d'entreprendre le stage.

Ci-joint 50 euros d'acompte (chèque au nom de Mme Jun LI) A retourner à l'adresse ci dessous :

**Mme Jun LI**  
**112 rue des coquelicots**  
**59000 Lille**  
**France**

Date et signature