



Devenez professeur de Qigong 2024-2025

Formation en trois ans

En collaboration avec l'Université de Pékin

Formation théorique en médecine et
culture chinoise

Formation pratique en Daoyin
et Yangsheng Taiji

Diplôme de 3^{ième} Duan de l'Université de Pékin
à la fin de la formation.

Possibilité de poursuivre la formation après les trois ans.

Les cours sont donnés par Thesy Vogliolo 7^{ième} Duan en Daoyin Yangsheng Gong
et 6^{ième} Duan en Health Qigong assisté par les professeurs du Life Care Centre .

ASBL LIFE CARE CENTRE
279 Chaussée de Charleroi
1060 Bruxelles

www.lifecarecentre.be secretariat@lifecarecentre.be 02/649.62.37

Toutes les activités sont des activités de l'ASBL FEDERATION BELGE DE QIGONG DE SANTE
organisées par l'ASBL LIFE CARE CENTRE





*Le « Qigong » : plus qu'une
gymnastique chinoise,
un véritable « art de vivre »*

1. Qu'est-ce que le Qigong et que peut-il vous apporter ?

Les sages chinois ont compris depuis longtemps que l'« énergie » est la base de l'univers.

L'homme est un microcosme dans ce macrocosme, un trait d'union entre le ciel et la terre.

Il doit donc suivre les lois de l'univers s'il veut conserver son équilibre et sa santé.

De même que l'énergie circule dans l'univers, l'énergie circule dans le corps humain.

Dans un corps sain l'énergie circule sans obstacles et l'homme se sent en harmonie avec l'univers.

Malheureusement la circulation de cette énergie est constamment menacée par des pollutions de l'extérieur et des blocages internes dus au stress, aux soucis, à la tristesse, aux angoisses et autres troubles qui entravent notre joie de vivre.

Quand le blocage intervient l'énergie ne circule plus et la maladie apparaît.

Pour lutter contre ces blocages énergétiques les sages chinois nous invitent à nous connecter à l'énergie qui circule dans notre corps et à la cultiver comme le plus précieux des cadeaux que la vie nous a donné.

Celui qui cultive et fait circuler l'énergie dans son corps s'harmonise à l'univers, se détache de ses soucis et de son stress et retrouve la santé.

Celui qui cultive sa santé par cette ouverture à la circulation de l'énergie dans son corps, trouve la paix et la sérénité en harmonie avec le monde et les autres.

Par la pratique du « QIGONG » ou « Travail de l'Énergie » vous apprendrez à faire circuler l'énergie dans votre corps par des mouvements lents et précis qui partent de votre centre énergétique et suivent harmonieusement le chemin de la circulation du « Qi » .

ASBL LIFE CARE CENTRE

Chaussée de Charleroi 279 1060 Bruxelles

02/649.62.37 - thesy@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

2. Quel est le but de la formation professionnelle au Qigong & Développement personnel ?

Si vous voulez approfondir la connaissance de votre corps et augmenter sa fréquence énergétique, si vous voulez partir à la recherche de la connexion harmonieuse avec l'univers, si vous voulez apprendre à vous libérer des émotions négatives et vous ouvrir aux autres, si vous voulez partager l'amitié de ceux qui font la même recherche, si vous voulez découvrir les connaissances et les sagesses de la culture chinoise, si vous voulez vous perfectionner dans l'art de la respiration, de la circulation et de la méditation énergétique, si vous voulez améliorer votre pratique journalière comme thérapeute, homme d'action, homme de réflexion, homme de communication, ou tout simplement comme humain, homme parmi les hommes, si vous voulez devenir un apprenti dans cet art et apprendre à le transmettre aux autres ou si vous voulez seulement vous perfectionner pour vous-même et pour ceux que vous aimez, dans tous ces cas la formation professionnelle au Qigong et Développement personnel peut vous apporter ce que vous recherchez depuis longtemps.

3. Notre objectif de formation.

« L'homme est un éternel apprenti sur le chemin de l'existence ».

*Dans l'étude du Qigong vous apprendrez d'abord à vous recentrer et à vous enraciner dans la terre afin de devenir ce trait-union entre le ciel et la terre. Vous apprendrez à vous connecter avec votre centre énergétique le Dan Tian et à faire circuler l'énergie par des mouvements, par la respiration et par la méditation. Vous découvrirez ce que veut dire : « **se reposer dans la non action** » tout en laissant l'énergie circuler en vous.*

*3.1. Sur le plan personnel la formation vous donnera la possibilité de vous connecter avec votre moi véritable et à vous libérer des angoisses, des stress, des émotions négatives et des croyances limitatives. Notre impératif est d'apporter un enseignement dans lequel on évolue, chacun selon son rythme, dans un profond respect des autres et en cultivant l'amitié comme impératif essentiel. **Dans la formation il n'y a que des amis, jamais de concurrents.** Chacun apprend à être à l'écoute des autres, personne ne fait la leçon aux autres. On apprend à demander pour avancer, on apprend à cultiver l'esprit d'équipe et la douce harmonie du groupe.*

Programme de la formation professionnelle au Qigong & Développement personnel

3.2. *Sur le plan professionnel la formation vous apportera les bases théoriques, pratiques et pédagogiques pour l'enseignement du Qigong.*

3.3. *Pour les médecins et les thérapeutes la formation professionnelle apporte un plus considérable dans l'approche du corps humain comme corps énergétique. Le ressenti personnel de l'énergie est en effet d'un apport énorme dans le traitement des blocages énergétiques chez les patients.*

4. Le programme de la formation et les contacts avec les Maîtres Chinois.

4.1. *Le programme de la formation professionnelle s'étend sur trois ans afin de vous permettre d'évoluer en profondeur dans l'apprentissage du corps énergétique : acquérir la fluidité dans les mouvements et calmer l'esprit. Durant les deux premières années la formation est répartie sur cinq week-ends pratiques, un week-end théorique, plusieurs jours de Daoyin avec le professeur Zhang Jian, neveu du professeur Zhang Guang De et grand spécialiste des Daoyin ainsi que plusieurs jours de stage intensif par année avec le professeur Yang Yu Bing de l'université des Sports de Pékin (Institut Daoyin Yangsheng Gong).*

A la fin des deux premières années les élèves sont évalués et reçoivent un certificat. A la fin de la troisième année les élèves passent un examen théorique et pratique. Un diplôme de fin d'études est décerné. Conjointement l'élève est invité à passer l'examen de Duan de l'Université des Sports de Pékin. Un diplôme de l'Université des Sports de Pékin est décerné à ceux qui réussissent l'examen.

4.2. *Pour l'enseignement théorique nous suivons :*

- ♦ *le « Précis de Médecine Chinoise » du professeur Eric Marié, professeur de Médecine Chinoise à l'Université de Montpellier.*
- ♦ *Le « Précis de Qigong Médical » du professeur Tianjun Liu de l'université de Médecine Chinoise de Pékin.*
- ♦ *Nous enseignons également la culture chinoise, le Bouddhisme, le Taoïsme et le Confucianisme.*

- ♦ *Les cours sont donnés par Thésy VOGLIOLO, diplômée de l'Université Européenne de Médecine Chinoise (Professeur Leung Kok Yuen) Clémentine Lafeac, quatrième duan en Health Qigong et par Pierre DE KEUKELAERE, avocat et bachelier en Philosophie (KUL HIW)*

ASBL LIFE CARE CENTRE

Chaussée de Charleroi 279 1060 Bruxelles

02/649.62.37 - thesy@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

4.3. L'enseignement pratique : les Qigong enseignés dans la formation :

4.3.1. Les Qigong du Dao Yin Yangsheng Gong de Zhang Guang De.

« Daoyin » est l'ancien terme pour désigner les exercices physiques énergétiques. Par des exercices lents et simples on apprend à **conduire le Qi à l'intérieur du corps**.

« Yangsheng » qui peut être traduit par « **préserver la vie** » est un terme taoïste qui désigne des méthodes pour préserver la santé : à savoir, prendre soin du corps, faire des exercices physiques, de la méditation, avoir une alimentation saine. Littéralement cela veut dire : faire renaître le yang véritable.

Le professeur Zhang a développé le Daoyin Yangsheng Gong à partir des théories classiques des « Daoyin » et des « Ecoles pour préserver la vie et la longévité ». Le Daoyin Yangsheng Gong est également basé sur la théorie de la médecine traditionnelle chinoise.

Le système du Daoyin Yangsheng Gong offre de nombreuses possibilités qui conviennent non seulement aux malades et à la préservation de la santé mais aussi aux pratiquants de Wushu et Taijiquan. Dans l'enseignement on insiste également sur l'aspect artistique et philosophique de la culture traditionnelle chinoise que l'on retrouve dans les nombreux noms des mouvements qui rappellent très souvent les histoires et légendes de la Chine.

4.3.2. Le professeur "Zhang Guang De" et "l'Institut Dao Yin Yang Sheng Gong" de l'université de Pékin.

Le Professeur Zhang Guang De est le fondateur du système de Qigong appelé «Daoyin Yangsheng Gong » (DYSSG). Au centre de Daoyin Yangsheng Gong de l'Université des Sports de Pékin, le Professeur Zhang et son équipe ont mis en place plus de 30 enchaînements qui peuvent être utilisés aussi bien pour préserver la santé que pour traiter les maladies. Ce système est maintenant enseigné dans de nombreux pays : au Japon, en Australie, à Singapour, en Espagne en France, en Belgique, en Grande-Bretagne, et en Allemagne.

En plus des exercices de Qigong, le Daoyin Yangsheng Gong comprend trois formes de Taiji à main nue, et des enchaînements de Taiji utilisant le sabre, l'épée et le bâton.

Le Professeur Zhang Guang De est né à Thangshan dans la province du Hebei le 21 mars 1932. Dans sa jeunesse il a pratiqué avec enthousiasme les arts martiaux chinois (Wushu) et est entré à l'Institut du Wushu, à l'Université des Sports de Pékin. Après avoir réussi ses études en 1955, il a donné des cours à l'Université des Sports de Pékin et quelques années plus tard, il a été l'un des premiers enseignants de Wushu dans une université chinoise. A la fin de la révolution culturelle chinoise, il est tombé gravement malade. Presque tous ses organes étaient touchés : il souffrait d'hypertension, de troubles cardio-vasculaires et digestifs, d'hépatite, de tuberculose et de désordres sanguins, donc le tableau était très noir. Son docteur lui a annoncé que la médecine à elle seule ne pourrait pas guérir sa maladie.

Il lui a dès lors recommandé d'utiliser son expérience en Wushu et Taiji (en complément de son traitement). Dans un premier temps, Zhang Guang De a créé huit exercices pour traiter la tuberculose ; c'était la base du « Daoyin des 49 mouvements pour stimuler le Qi dans les méridiens ». Jour après jour il a poursuivi cette pratique des Daoyin tout en continuant son traitement et ce jusqu'à la guérison complète. Convaincu par l'efficacité des Daoyin il est parvenu à obtenir l'autorisation de créer un institut Universitaire de Daoyin Yangsheng Gong au sein de la faculté de Wushu de l'Université des Sports de Pékin. Bien qu'il était retraité depuis des années il a continué à travailler à l'institut Daoyin Yangsheng Gong et à développer de nouvelles formes de Daoyin. Il est malheureusement décédé le 30 janvier 2022 à Pékin. Nous le gardons à jamais dans notre mémoire comme grand ami et maître.



(le professeur Zhang Guangde « 张广德 » et Thésy)

4.3.3. Les différents Qigong enseignés par l'institut Dao Yin Yang Sheng Gong.

4.3.3.1. Le Qigong « pour la préservation de la santé » : traduit en Chinois par Dao Yin Bao Jian Gong. Cet enchaînement en huit mouvements sert à renforcer la santé et à prévenir les maladies. Nous appelons communément ce Qigong le « Qigong général » car il constitue la base de l'enseignement et ses effets sont principalement ressentis au niveau de la circulation sanguine et du système digestif. Ce Qigong se pratique toute l'année.

4.3.3.2. Le Qi Gong du Cœur renforce le cœur et la circulation du sang. Il régularise la tension et équilibre les émotions. Les enchaînements sont souples et gracieux. La pratique du Dao Yin du Cœur apporte l'apaisement du corps et de l'esprit. Il se pratique idéalement en **été**.

4.3.3.3. Le Qigong des Reins ou Qigong pour nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle. Cette forme de Qigong mobilise et renforce l'énergie originelle logée dans les reins. L'enchaînement complet forme un travail énergétique puissant qui développe la résistance et l'immunité du corps autant que sa capacité sexuelle. Les exercices d'assouplissement des membres inférieurs et du bassin constituent un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps. Ce Qigong se pratique idéalement en **hiver**.

4.3.3.4. Le Qigong du foie et de la vésicule biliaire : Le Qigong pour renforcer le foie et la vésicule biliaire est une méthode qui combine des mouvements dynamiques, des automassages, ainsi qu'un travail de visualisation pour drainer et tonifier le foie et la vésicule, harmoniser le foie et la rate, et équilibrer les émotions. Il se pratique idéalement au **printemps**.

4.3.3.5. Le Qigong pour nourrir les Poumons et renforcer le Qi vise à purifier les poumons, et à faire circuler et renforcer l'énergie. Il est caractérisé par des mouvements de torsions et par la stimulation de la respiration. C'est une excellente méthode d'entretien de la vitalité. En énergétique chinoise, le Poumon est considéré comme le maître de l'énergie. Selon la théorie des 5 mouvements énergétiques, c'est en 'automne qu'il est favorable de renforcer l'énergie du métal associé aux poumons. Il se pratique dès lors idéalement en **automne**.

4.3.3.6. Le Qigong pour renforcer la Rate (Pancréas) et l'Estomac. L'enchaînement simple est destiné à harmoniser les 5 organes et à améliorer le système digestif (de la bouche jusqu'à l'anus). Dans la pratique on travaille l'élément Terre qui est associé en énergétique chinoise à la Rate, ce qui aide à s'enraciner. Ce Daoyin se pratique idéalement pendant l'été indien.

4.3.3.7. Le Daoyin des 49 mouvements « Jing Duan Jin » « pour stimuler l'énergie dans les méridiens » consiste en 49 mouvements pour préserver la santé, renforcer le système immunitaire et traiter diverses maladies de façon ciblée. Sur bases des données de l'institut Daoyin Yangsheng Gong la pratique de ce Daoyin a un effet bénéfique sur les malades atteints du cancer des poumons, de l'estomac ou des intestins ainsi que sur les troubles chroniques de l'appareil cardio-vasculaire, respiratoire et digestif.

4.3.3.8. Les Yang Sheng Taiji :

L'enseignement des « yang sheng taiji » : les « yang sheng taiji » constituent une série d'enchaînements plus complexes que les dao yin mais qui ont la particularité de rassembler tous les éléments des dao yin au niveau de la préservation de la santé dans un enchaînement fluide de style taiji. Toutefois les personnes qui pratiquent le Taiji Quan verront qu'il s'agit d'un tout autre, Taiji beaucoup plus axé sur la préservation de la santé que sur l'art martial. On peut considérer que la pratique des Yang Sheng Taiji forme une seconde lecture (« meta-lecture ») des dao yin en les mettant dans un enchaînement fluide et harmonieux ce qui donne aux pratiquants une joie profonde et une compréhension de la structure même des Daoyin dont le Yang Sheng Taiji est la quintessence. Sont enseignés durant la formation :

Le : Yang Sheng Taiji Zhang : yang sheng taiji de la main (de la paume)

Le : Yang Shen Taiji Shan : Yang Sheng Taiji de l'éventail.



Le professeur Zhang Guang De à Bruxelles en 2010

4.4. Les professeurs et les contacts avec les Maîtres Chinois.

La formation professionnelle de Qigong est supervisée par Thésy De Keukelaere - Vogliolo, Directrice du Centre et de l'école Belge de Daoyin Qigong, disciple reconnu du Professeur Zhang Guang De, Septième Duan en Daoyin Yangsheng Gong et Sixième Duan en Health Qigong. C'est elle qui donne les enseignements avec son équipe de professeurs durant les week-ends de formation.

Si les mesures sanitaires le permettent nous allons à nouveau inviter des professeurs de l'institut Daoyin Yangsheng Gong de l'Université de Pékin. Nous vous tiendrons informé durant l'année.

Le contact avec ses Maîtres, qui ont tous pour but de porter leurs connaissances au niveau de l'excellence, est particulièrement enrichissant et permet d'étendre ses connaissances.

5. Le programme des trois années.

5.1. La première année : les bases :

- ◆ cinq week-ends pratiques avec cinq heures de théorie
- ◆ Une heure de cours par zoom chaque semaine soit 36 heures.
- ◆ Deux week-ends de théorie.
- ◆ 3 jours de préparation à l'examen et l'examen.

Cette année est consacrée à l'enseignement des bases de la médecine chinoise, de la physiologie et de l'anatomie du corps humain ainsi qu'à la théorie fondamentale du Qigong.

Au niveau pratique : enseignement des positions de base et des mouvements de base du travail énergétique. Enseignement et apprentissage :

- du Dao Yin Bao Jian Gong : Qigong « pour la préservation de la santé » également connu sous le nom de « Qigong général »,
- du Dao Yin du Foie
- du Dao Yin des Reins
- du Dao Yin du Cœur
- des Ba Duan Jin les huit pièces de brocarts : enchainement réalisé par le professeur Yang Bai Long, premier disciple du professeur Zhang Gang De, Directeur émérite de l'institut Daoyin Yangsheng Gong en collaboration avec le professeur Zhang Guang de.

Au niveau théorique : une heure pendant cinq week-end : théorie de la médecine chinoise et un week-end de séminaire sur la théorie des Qigong, le bouddhisme, le taoïsme et le Yiking.

Examen pratique au life care centre et passation de la première Duan en Daoyin Yangsheng Gong, diplôme émis par l'Université de Pékin et l'Institut Daoyin Yangsheng Gong.

ASBL LIFE CARE CENTRE

Chaussée de Charleroi 279 1060 Bruxelles

02/649.62.37 - thesy@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

5.2. La deuxième année :

- ◆ Cinq week-ends pratiques comprenant cinq heures de théorie
- ◆ Un heure de cours par zoom chaque semaine soit 36 heures.
- ◆ Deux week-ends de théorie
- ◆ trois jours de préparation à l'examen et examen.

Au niveau théorique : une heure chaque week-end et deux week-ends de séminaire sur la théorie des Qigong, le bouddhisme, le taoïsme et le Yiking.

Au niveau pratique : enseignement des Daoyin classiques :

- ◆ Le Dao Yin de la rate et de l'estomac
- ◆ Le Dao Yin des 49 mouvements Jing Duan Jin.
- ◆ Le Dao Yin des poumons
- ◆ Le Shi Er Fa

Examen pratique au Life Care Centre et passation de la deuxième duan diplôme émis par l'Université de Pékin, Institut Daoyin Yangsheng Gong.

5.3. La troisième année :

- ◆ cinq week-ends,
- ◆ Deux week-ends de théorie
- ◆ Un week-end final avec examen théorique et pratique et passation de la troisième Duan en Daoyin Yangsheng Gong, diplôme émis par l'Université de Pékin et l'Institut Daoyin Yangsheng Gong.

Au niveau théorique : Les principes fondamentaux de la philosophie chinoise : Taoïsme, Bouddhisme et Confucianisme et leur implication au niveau du Qigong.

Au niveau pédagogique : apprentissage de l'enseignement des Qigong.

Arriver à la compréhension de l'esprit : le Shen, les Hun et Po, le Zi et le Yi et les manifestations psychiques liées aux organes.

Au niveau pratique :

- Yang Shen Taiji Jin (paume 1)
- Yang Shen Taiji Fan1 (éventail)



Aout 2009 : Cérémonie de consécration de Thésy comme Ru Shi Di Zi (disciple reconnu de Zhang Guangde)

5.4. Examen final théorique et pratique en Belgique .

Pour la Théorie : les questions d'examen concernent la matière enseignée durant les trois années : théorie de la médecine chinoise, méridiens, théorie des respirations, alchimie interne et circulation de l'énergie. L'examen théorique a lieu pour tout le monde en Belgique à la fin de la première semaine du mois de juillet.

Pour la Pratique : chaque élève présente un Dao Yin et un Yang Sheng Taiji.

Après avoir passé l'examen les élèves passent leur 3^{ème} Duan de l'Université de Pékin et de l'Institut Daoyin Yangsheng Gong au Life Care Centre. Le Life Care Centre est reconnu pour la passation des Duan 1-4 depuis que Thésy a obtenu sa septième Duan.

5.5. La participation cours et au championnat de Dao yin Yang sheng Gong et de Yang sheng Taiji.

Tous les deux ans l'institut Dao yin Yang Sheng Gong organise un championnat de Dao Yin et de Yang Sheng Taiji. En principe il est organisé durant les vacances de Pâques mais ces derniers temps il y a des changements. Nous vous tenons informés.

Nous ne savons pas quand sera organisé le prochain championnat et ce suite à la situation sanitaire actuelle. En 2022 le championnat a été organisé par zoom à distance. En 2024 nous n'avons pas encore les dates.

Normalement il y aura un championnat à Pâques en 2026. En juillet 2025 nous participons au championnat à Vancouver au Canada.



ASBL LIFE CARE CENTRE

Chaussée de Charleroi 279 1060 Bruxelles

02/649.62.37 - thesy@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

6. Le prix de la formation 2024-2025

1 ^{ère} an- née	5 week-end de formation soit : $5 \times 11 = 55$ heures dont minimum 5 heures de théorie Une heure par semaine par zoom : 36 heures au total (avec rediffusion) 2 week-ends de théorie soit : 22 heures 3 jours de préparation à l'examen et examen : 18 heures	
	Total : 1950 € pour 131 heures de formation Le prix pour l'examen de duans n'est pas compris dans ce montant	
2 ^{ème} an- née	5 week-end de formation soit : $5 \times 11 = 55$ heures dont minimum 5 heures de théorie Une heure par semaine par zoom : 36 heures au total (avec rediffusion) 2 week-end de théorie soit : 22 heures 3 jours de préparation à l'examen et examen : 18 heures	
	Total : 1950 € pour 131 heures de formation Le prix pour l'examen de duans n'est pas compris dans ce montant*	
3 ^{ème} an- née	5 week-ends de formation	55 heures
	2 week-ends de théorie	11 heures
	1 week-end final avec examen théorique et pratique : 12 heures	
	Total : 1450 € pour 87 heures de formation Le prix pour l'examen de duans n'est pas compris dans ce montant*	
Les prix comprennent les fascicules les Powerpoint et les enregistrements * les prix peuvent être adaptés l'année suivante sur base de l'inflation ou l'augmentation des prix. Un document est présenté en début de chaque année		

Le cout de l'examen de duans n'est pas compris dans ces montants.

7. Le voyages en Chine : En juillet 2025 la fédération internationale organise un championnat à Vancouver au Canada. Nous organiserons un voyage au Canada.



*Programme de la formation professionnelle
au
Qigong & Développement personnel*

