



ANNEXE 2 : PROGRAMME DETAILLE 1ERE ANNEE

Ecole de l'Onde du Dragon, 18 rue du Petit Blottereau, 44300 NANTES - 06 83 66 23 94 - thierry.doctrinal@londedudragon.com - www.londedudragon.com
Siret 514 928 951 000 37 - Organisme de formation enregistré, N° 52 44 06641 44, auprès du préfet de la région de Pays de Loire

Légende : Qigong et Pédagogie de l'Onde du Dragon - Application au Qigong

FORMATION A LA PEDAGOGIE DE L'ONDE DU DRAGON				J.	H.	lieux
1 ère année - Plan sagittal, transversal et frontal						
2020	vendredi 9 octobre	9h30-12h30 14h-18h	FONDALEMENTAUX : Verticalité et Point d'équilibre, SONG, PENG, l'axe énergétique SHAOYIN - SONG et PENG dans le mouvement - Onde du Dragon Plan SAGITTAL	1	7	NANTES
	samedi 10 octobre	9h-12h30 14h-17h30	DES RACINES POUR LES AILES - METHODE de la CONNEXION AU DAN TIAN et au QI	1	7	
	dimanche 11 octobre	9h-12h30 14h-17h30	Révision - étude collaborative ODD - EMBRASSER L'ARBRE et poussées latérales - LA PEDAGOGIE de l'ONDE DU DRAGON pour le QIGONG : SAN TIAO les 3 régulations (Corps / Souffle / Esprit) - MEDITATION JINGSHEN	1	7	
	jeudi 12 novembre	19h-20h30	Révision en STREAMING	-	-	ST
	samedi 12 décembre	9h30-12h30 14h-18h	Révisions - CULTIVER le CORPS D'ENERGIE : méthode pour développer le Dan Tian et l'Unité Corporelle dans le Qigong, FERRER et CHEVAUCHER le QI- LE PHOENIX D'OR S'VEILLE et DEPLOIE SES AILES - RESPIRATION GLOBALE en QIGONG - WU JI Connexion	1	7	NANTES
	dimanche 13 décembre	9h-12h30 14h-17h30	ONDE DU DRAGON ASSIS - SOURIRE INTERIEUR version profs - Les 3 METHODES cultiver le QI en Qigong : évacuer - nourrir - harmoniser - SOURIRE INTERIEUR version prof - 6 SONS de la SANTE (sons)	1	7	
2021	jeudi 7 janvier	19h-20h30	Révision en STREAMING	-	-	ST
	samedi 6 février	9h30-12h30 14h-18h	Révisions - LE DRAGON ETIRE SES GRIFFES DANS LES 6 DIRECTIONS - LA RESPIRATION DU SOUFFLE DU DRAGON dans les Qigong - JINGSHEN	1	7	NANTES
	dimanche 7 février	9h-12h30 14h-17h30	Révisions stage précédent - Mise en situation pédagogique- RENFORCEMENT du QI DES REINS ou ENERGIE VITALE - MEDITATION ORBITE MICROCOSMIQUE - CONNEXION à WUJI à la Joie et l'Amour	1	7	
	jeudi 4 mars	19h-20h30	Révision en STREAMING	-	-	ST
	dimanche 14 mars 2021	9h-13h 14h30-17h30	NOTION ANATOMIE : squelette muscle - fibres rapides et lentes - effort musculaire concentrique et excentrique - respiration primaire et ODD	1	7	ST
	vendredi 26 mars	9h30-12h30 14h-18h	3 FEUX 3 DAN TIAN 6 DIRECTIONS - MEDITATION SOURIRE INTERIEUR - OUVERTURE ORBITE MICROCOSMIQUE PAR LE QI	1	7	NANTES
	samedi 27 mars	9h-12h30 14h-17h30	Révision collaborative et pratique 3 FEUX 3 DAN TIAN 6 DIRECTIONS - MEDITATION SOURIRE INTERIEUR - MEDITATION 6 SONS DE LA SANTE	1	7	
	dimanche 28 mars	9h-12h30 14h-17h30	Révision Collaborative et pratique SIX SONS DE LA SANTE - MEDITATION TRANSCENDANCE - CONNEXION WUJI	1	7	
	jeudi 22 avril	19h-20h30	Révision en STREAMING	-	-	ST
	vendredi 28 mai	9h30-12h30 14h-18h	fondamentaux : ROTATION DU DAN TIAN, CALQUES, ODD TRANSVERSAL et FRONTAL	1	7	NANTES
	samedi 29 mai	9h-12h30 14h-17h30	LA GRUE BLANCHE ETIRE SES AILES - LA GRUE BLANCHE BAT DES AILES - LA GRUE BLANCHE MONTRE SES AILES	1	7	
	dimanche 30 mai	9h-12h30 14h-17h30	ROTATION du DAN TIAN - mise en situation SOURIRE INTERIEUR - LE DRAGON ETIRE SES GRIFFES - Mise en situation 6 SONS DE LA SANTE	1	7	
mardi 15 juin	19h-20h30	Révision en STREAMING	-	-	ST	
dimanche 11 juillet	9h30-12h30 14h-18h	Révisions ODD - mise en situation évaluée : guider les 6 phases du Sagittal ou guider l'exploration des 9 calques dans 2 des Qigong ODD debout étudiés - Ferrer et Chevaucher le Qi ou et Connexion au Wu Ji	1	7	NANTES	
lundi 12 juillet	9h-12h30 14h-17h30	Mise en situation pédagogique de l'application de l'Onde du Dragon des stagiaires sur leur propres formes ou 3 Feux 3 Dan 6 directions , méditation du Sourire Intérieur, Orbite Microcosmique	1	7		
LIEUX : NANTES = 20 rue La Tour d'Auvergne, 44200 NANTES - ST = STREAMING				16	112	
TARIF : 1456 € l'année Payable en 4 fois						
OPTION ENERGETIQUE EN STREAMING, 84 € la journée						
mercredi 11 novembre 2020	9h-13h 14h30-17h30	ENERGETIQUE Chinoise : WU WEI, WU JI, WU XIN, TAI JI, SHENG, Qi, Yi	1	7	ST	
samedi 9 janvier 2021	9h-13h 14h30-17h30	ENERGETIQUE : Les 3 trésors, Les 3 foyers - Les 5 éléments - Les merveilleux vaisseaux	1	7	ST	

Paraphe :