ANNEXE 2 : CALENDRIER ET PROGRAMME DETAILLE 1ERE ANNEE 2025-2026

Ecole de l'Onde du Dragon, 52 rue du Commerce, 44640 Saint-Jean-de Boiseau - 06 83 66 23 94 - thierry.doctrinal@londedudragon.com - www.londedudragon.com

Siret 514 928 951 00052 (EI) - Organisme de formation enregistré, N° 52 44 06641 44, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Légende : QIGONG - Pédagogie de l'Onde du Dragon et didactique de l'Energie - Révisions collaboratives ou évaluations

(màj le 21/01/25)

TOULOUSE

FORMATION PROFESSIONNELLE DE QIGONG : 1 ère année
NEI GONG, Alchimie Interne et MEDITATIONS
Plan anatomique Sagittal
Pas de base

				Jours	Heures	Prof	Lieu
Stage n°1 2025	vendredi 24 octobre	14h-18h15	Présentation du Groupe - Présentation de la Formation et repères Jing Shen (méditation de l'union du corps et de l'esprit)	0,5	4,25	Patrick	TOULOUSE
	samedi 25 octobre	9h30-12h45 14h15-17h30	SONG, PENG : L'UNITE et l'Energie en STATIQUE par le relâchement - Cultiver la TONICITE de l'UNITE Les 6 Phases de l'ONDE DU DRAGON BIOMECANIQUE : Maintien de l'UNITE et de la présence en soi de Energie dans le mouvement - Perception des différents flux de l'énergie dans le corps (5 éléments)	1	6,5		
	dimanche 26 octobre	9h30-12h45 14h15-17h30	Réalisation du Qigong DES RACINES POUR LES AILES, dans l'Unité et l'Energie à partir de l'ODD. 5 Clés pour se maintenir dans l'Unité et l'Energie - l'APAISEMENT DU COEUR : apaisement émotionnel et silence mental	1	6,5		
Rev.	mardi 4 novembre	19h-20h30	Atelier de révision n°1 en visioconférence	-	1,5	T.	VISIO
Stage n°2 2025	dimanche 23 novembre	9h30-12h45 14h15-17h30	ENERGETIQUE Chinoise : WU WEI, WU JI, WU XIN, TAI JI, SHENG, Qi, Yi	1	6,5	Hélène	VISIO
Stage n°3 2025	vendredi 5 décembre	14h-18h15	Consolidation, approfondissement du stage précédent : Etude approfondie de la didactique de l'ODD bioénergétique et révision collaborative du Qigong DES RACINES et DES AILES	0,5	4,25	Patrick	TOULOUSE
	samedi 6 décembre	9h30-12h45 14h15-17h30	Révisions ODD biomécanique et DES RACINES et DES AILES - Prise en main du DAN TIAN inférier - Cultiver l'Unité, le Dan Tian, le Corps d'Energie et le Yi - 3 Dan Tian, 3 Trésors et Chong Mai - Connexion au Dan Tian Median et Dan Tian Supérieur - Synchronisation Corps d'énergie et Corps Physique	1	6,5		
	dimanche 7 décembre	9h30-12h45 14h15-17h30	Didactique de l'apprentissage des formes de Qigong : LE DRAGON ETIRE SES GRIFFES DANS LES 6 DIRECTIONS - Circulation globale et continue du Qi : perception simultanées de flux multiples - 5 clés pour l'Unité au Dan Tian, Reliance à la Source, PRESENCE A L'ÊTRE	1	6,5		
Rev.	mardi 13 janvier	19h-20h30	Atelier de Révision n°2 en visioconférence	-	1,5	T.	VISIO
Stage n°4 2026	dimanche 18 janvier	9h30-12h45 14h15-17h30	ENERGETIQUE : Les 3 trésors, Les 3 foyers - Les 5 éléments - Les merveilleux vaisseaux	1	6,5	Hélène	VISIO
Stage n°5 2026	vendredi 6 février	14h-18h15	Approfondissement , consolidation : Etude approfondie de la didactique de l'ODD bioénergétique et révision collaborative du Qigong ETIRER LES GRIFFES DANS LES 6 DIRECTIONS	0,5	4,25	Patrick	TOULOUSE

Suite du programme page suivante

Paraphe :

Stage n°5 (suite) 2026	samedi 7 février	9h30-12h45 14h15-17h30	Révision Bioénergétique - RESPIRATION GLOBALE - ODD assis dans un Qigong - LIBERATION de la RESPIRATION VITALE AU DAN TIAN allongé puis debout et assis dans les 2 QiGONG étudiés - MEDITATION de l'actualisation de la TRANSCENDANCE	1	6,5	Patrick	TOULOUSE
	dimanche 8 février	9h30-12h45 14h15-17h30	Qigong L'EVEIL DU PHOENIX et les 6 Harmonies - LA RESPIRATION VITALE et LES SOUFFLES UNIVERSELS (ouverture des Fascias), allongé puis debout - RESPIRATION PRIMORDIALE - MEDITATION DES 3 TRESORS	1	6,5		

Rev.	mardi 24 février	19h-20h30	Atelier de Révision n°3 en visioconférence	-	1,5	T.	VISIO

Stage n°6 2026	dimanche 1 mars	9h30-12h45 14h15-17h30	NOTION ANATOMIE : squelette muscle - fibres rapides et lentes - effort musculaire concentrique et excentrique - respiration primaire et Onde du Dragon	1	6,5	Hélène	VISIO

Stage n°7 2026	vendredi 17 avril	14h-18h15	Approfondissement , consolidation : Etude approfondie de la didactique de la respirationn dans l Unité et révision collaborative du Qigong L'EVEIL DU PHOENIX	0,5	4,25	Thierry	TOULOUSE
	samedi 18 avril	9h30-12h45 14h15-17h30	Révision EVEIL DU PHOENIX et 6 Harmonies, Respirations- Elongation et Feu descendant - version de l'Onde du Dragon arts martiaux et qigong médicale : Fa Jin et Fa Qi	1	6,5		
	dimanche 19 avril	9h30-12h45 14h15-17h30	Principe de modélisation et des humeurs intérieures- MEDITATION de LA PACIFICATION INTERIEURE - Purifier et Harmoniser PENG - PACIFICATION INTERIEURE au quotidien - l'ETRE VERITABLE	1	6,5		

Rev.	mardi 5 mai	19h-20h30	Atelier de Révision n°4 en visioconférence	-	1,5	T.	VISIO

Stage n°8 2026	vendredi 5 juin	14h-18h15	Révision Pacification Intérieure - Evaluation théorique écrite ODD et énergétique chinoise	0,5	4,25	Patrick	TOULOUSE
	samedi 6 juin	9h30-12h45 14h15-17h30	Révision EVEIL DU PHOENIX et 6 Harmonies, Respirations -Principes de Perception, de Conduite et d'Actualisation de la qualté de l Energie - SOURIRE INTERIEUR - Orbite Microcosmique assis	1	6,5		
	dimanche 7 juin	9h30-12h45 14h15-17h30	LES 3 METHODES POUR CULTIVER LE QI : évacuer, nourrir et harmoniser - 6 SONS DE LA VITALITE	1	6,5		

Rev.	mardi 16 juin	19h-20h30	Atelier de Révision n°5 en visioconférence	-	1,5	T.	VISIO

Stage n°9 2026	vendredi 17 juillet	14h-18h15	Révisions Elongation Feu descendant - Révision collaborative de la didactique biomécanique	0,5	4,25	Patrick	TOULOUSE
	samedi 18 juillet	9h-12h15 14h15-17h30	Evaluation collaborative didactique biomécanique - Révision collaborative bioénergétique- Evaluation collaborative bioénergétique	1	6,5		
	dimanche 19 juillet	9h-12h15 14h15-17h30	Révision collaborative didactique de la respiration - Révision collaborative de l'EVEIL DU PHOENIX et élongation de l axe vertébral, Pacification intérieure - Validation de la 1 ere année de pratique - YOULONG QIGONG spontané	1	6,5		

Rev.	mardi 1 septembre	19h-20h30	Atelier de Révision n°6 en visioconférence	-	1,5	T.	VISIO

Légende : QIGONG - Pédagogie de l'Onde du Dragon et didactique de l'Energie
Evaluation Formative : pratique ensemble, évaluations et ajustements personnalisés et collectifs
Révision collaborative : progression d'apprentissage entre élèves
Evaluation Collaborative : évaluation et progression d'apprentissage entre élèves
PROF : Patrick Horel, Thierry Doctrinal (T.), et Hélène Heude.
LIEUX : TOULOUSE = 9, Avenue de Lagarde – 31130 BALMA - VISIO = Visioconférence
En cas de nécessité, l'école pourrait être amenée à apporter des modifications à ce programme.

	Jours	Heures
TOTAL	18,0	132,0

Paraphe :