

PROGRAMME DE FORMATION EXPLORATION DES 3 TRÉSORS : JING, QI ET SHEN

COMPRENDRE COMMENT RAFFINER SON POTENTIEL D'ÉNERGIE (JING) POUR QU'IL SE TRANSFORME EN FORCE VITALE (QI) ET TRANSMUTER CELLE-CI EN CLARTÉ DE L'ESPRIT (SHEN)

Contenu	<p>Aspects théoriques</p> <ul style="list-style-type: none">● Concepts de base de la Médecine traditionnelle Chinoise● L'alchimie interne Taoïste● Énergétique et physique quantique● Différences entre Foyers et Dan Tien (chaudrons)● Définition des 3 trésors : Jing, Qi et Shen <p>Aspects pratiques</p> <ul style="list-style-type: none">● Méditation et visualisations taoïstes● Méditations quantiques● Qi gong (mouvements, statiques, sons, couleurs...),● Sourires des organes, respirations spécifiques (photonique, inversée...)● Do-in et Shiatsu pour harmoniser et renforcer les 3 Dan Tien
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Comprendre les concepts alchimiques taoïstes● Développer son ancrage● Ouvrir son Cœur● Clarifier l'Esprit (Shen)● Savoir utiliser et s'approprier les différentes pratiques en fonction de son âge et de sa condition physique pour activer ses capacités d'auto-guérison <p><u>Objectifs de fin de formation</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Comprendre comment raffiner son potentiel d'énergie (jing) pour qu'il se transforme en force vitale (qi) et transmuter celle-ci en clarté de l'esprit (shen)
Coût pédagogique	<ul style="list-style-type: none">● Tarif préférentiel en autofinancement 432€● Tarif public (si prise en charge par un organisme) 518€
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">● Aucun

Calendrier de formation

- L'action de formation intitulée exploration des 3 trésors comprend 36 heures de face à face pédagogique et se déroule sur 3 week-end

Cycle 2026 : Le samedi de 13h à 19h30 et le dimanche de 9h à 16h

- Renforcement de l'ancrage : 7/8 février
- Ouverture du Cœur : 28/29 mars
- Clarification de l'esprit : 11/12 avril

Lieu de formation



DOJO ESPRIT ZEN

Le plein sud - 766 Chemin de Terre Rouge

83160 La Valette du Var

Organisme de formation et contact



Christel ANTOINE

**Responsable administrative
formation professionnelle -
Référente handicap**

Courriel : seechristela@gmail.com

Tel : 06 08 23 85 08

Nathalie VITRY

Responsable pédagogique

Courriel :

senseveil83@gmail.com

Tel : 06 14 59 75 57

Organisation

Effectifs

6 à 12 personnes

Suivi

Détail des modalités de contrôle des connaissances

Validation

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action

Feuilles d'émergence individuelles à faire signer au formateur et au stagiaire pour chaque demi-journée

Evaluations diagnostiques et formatives

- Questions orales en début de séance

Evaluations sommatives

- QCM

Validation : Une attestation d'aptitude sera remise au stagiaire après validation des évaluations sommatives